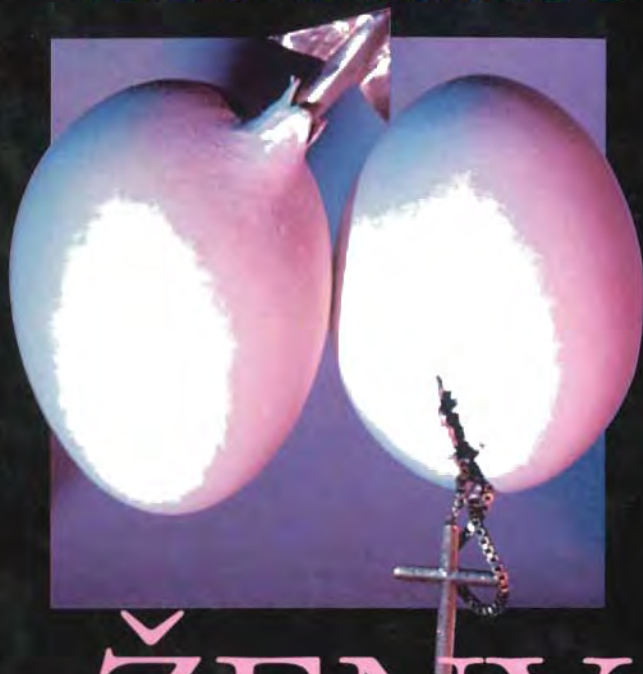


JOHN GRAY doktor filosofie

MUŽI JSOU Z MARSU



ŽENY Z VENUŠE

Praktický návod,
jak zlepšit vzájemné porozumění
a dosáhnout v partnerských vztazích toho,
co od nich očekáváme

PRÁH • SVAN
KNIŽNÍ KLUB

25 světových vydání

2 000 000 prodaných výtisků v USA

„Jen zřídka se mezi nebeletristickou literaturou najde kniha, kterou čtenář přečte jedním dechem, John Gray však jednu takovou napsal. Kniha *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* ... nahrazuje zastaralé teorie svěžím poznáním odpovídajícím naší době.“

– Susan Pageová, autorka knihy *Když jsem tak kouzelná, proč jsem stále sama*

Kdysi za pradávných časů se Marťané a Venušanky setkali, zamilovali se do sebe a navázali šťastné vztahy, protože uznávali a respektovali vzájemné rozdíly. Potom však přišli na Zem a stihla je ztráta paměti: zapomněli, že pocházejí z různých planet. Touto metaforou vysvětluje Dr. John Gray běžné konflikty mezi muži a ženami a ukazuje, jak se odlišnost mezi pohlavími může projevovat a bránit navázání uspokojivých milostných vztahů. Na základě své mnohaleté zkušenosti úspěšného poradce párů i jednotlivců radí, jak neutralizovat rozdíly ve stylu komunikace, citových potřebách a způsobech chování a dosáhnout tak většího porozumění mezi partnery.

Kniha *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* je nedocenitelný návod k vytvoření hlubších a uspokojivých vztahů.

MUŽI JSOU Z MARSU,
ŽENY Z VENUŠE

JOHN GRAY,
doktor filosofie

MUŽI JSOU Z MARSU ŽENY Z VENUŠE

Praktický návod,
jak zlepšit vzájemné porozumění
a dosáhnout v partnerských vztazích toho,
co od nich očekáváme.

Copyright © John Gray
First published by: Harper Collins, New York
All Rights Reserved

© Translation Václav Černý, 1994
ISBN 80-85809-41-9

*Tuto knihu
věnuji s upřímnou láskou a úctou
své ženě Bonnie Grayové.
Její láska, citlivost, moudrost a síla
mi pomohly, abych byl tím nejlepším,
jakým jsem s to být,
a mohl se podělit s ostatními o to,
co jsme se spolu naučili.*

Obsah

Poděkování / 9

Úvod / 11

1. Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše / 17
2. Pan Zařídil a komise pro zdokonalení vnitřních záležitostí / 21
3. Muži se uchylují do svých nor a ženy hovoří / 31
4. Jak motivovat opačné pohlaví / 39
5. Oni mluví různými jazyky / 51
6. Muži jsou jako gumové šle / 73
7. Ženy jsou jako vlny / 85
8. Jak se liší naše citové potřeby / 99
9. Jak se vyhnout rozepřím / 111
10. Vyrovnané účty s opačným pohlavím / 129
11. Jak sdělovat nelibé pocity / 147
12. Jak žádat o oporu a dostat ji / 173
13. Jak uchovat živé kouzlo lásky / 191

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji své ženě Bonnii, že se se mnou vydala na životní pouť, při níž vznikla tato kniha. Děkuji jí za to, že mi dovolila vyprávět naše životní příběhy, a zejména za to, že rozšířila mé pochopení ženského stanoviska a mou schopnost respektovat je.

Děkuji našim třem dcerám, Shannon, Julii a Lauren, za jejich lásku a ocenění. Náročný úkol být otcem mi umožnil pochopit, co se mnou prodělali moji rodiče. Miluji je za to o to víc. To, že jsem otcem, mi zejména pomohlo pochopit a milovat mého vlastního otce.

Děkuji svému otci i matce za jejich láskyplné úsilí uživit a vychovat sedm dětí. Děkuji svému staršímu bratru Davidovi za pochopení, které pro mne měl, a za jeho obdiv k mé práci. Děkuji svému bratru Williamovi za to, že mne podněcoval k stále vyšším metám. Děkuji svému bratru Robertovi za dlouhé a zajímavé rozhovory, které jsme spolu vedli leckdy až do rána, a za jeho skvělé myšlenky, z nichž jsem tolik čerpal. Děkuji svému bratru Tomovi za povzbuzení a laskavost. Děkuji své sestře Virginii za důvěru, kterou ke mně chovala, a za vysoké hodnocení mých seminářů. Děkuji svému zesnulému mladšímu bratru Jimmymu za lásku a obdiv, které jsou mi stále oporou, kdykoli je mi těžko.

Děkuji své agentce Patti Breitmanové, jejíž pomoc, skvělý intelekt a nadšení doprovázely tuto knihu od prvních náčrtků až po dokončení. Děkuji Carole Bidnickové za duchaplnou podporu na samém počátku, kdy jsem pojal záměr tuto knihu napsat. Děkuji Susan Moldowové a Nancy Peskeové za odbornou pomoc a rady. Děkuji pracovníkům nakladatelství Harper Collins za to, jak ochotně vycházeli vstříc mým potřebám.

Děkuji všem těm tisícům účastníků mých seminářů o mezilidských vztazích za to, že mi vyprávěli své příběhy a povzbuzovali mě při psaní této knihy. Jejich ochota a shovívavé reakce mi byly oporou ve snaze co nejprostěji vyložit tak komplikovaný předmět.

Děkuji svým klientům za důvěru, s níž se mi svěřovali se svými trampotami, spoléhající, že jim pomohu.

Děkuji Stevovi Martineauovi za jeho bohaté zkušenosti, jejichž útržky lze najít v celé této knize.

Děkuji všem svým podporovatelům, kteří vložili svá srdce i duše do realizace Grayových seminářů o mezilidských vztazích, na nichž byl tento materiál vyzkoušen, ověřen a rozvinut: Elley a Ianu Corenovi v Santa Cruz; Debře Muddové; Darymu a Helen Francellovým v Honolulu; Billovi a Judy Elbringovým v San Francisku; Davidu Obstfeldovi a Fredu Klinerovi ve Washingtonu, D.C.; Elisabeth Kingové v Baltimore; Clarkovi a Dottie Bartellovým v Seattlu; Michaelu Najarianovi ve Phoenixu; Glorii Manchesterové v Los Angeles; Sandee Macové v Houstonu; Earlene Carillové v Las Vegas; Davidu Falrowovi v San Diegu; Bartovi a Merril Jacobsovým v Dallasu; a Ove Johhansonovi a Ewě Martensonové ve Stockholmu.

Děkuji Richardu Cohenovi a Cindy Blackové z nakladatelství Beyond Words za jejich upřímnou a laskavou podporu mé poslední knihy *Muži, ženy a jejich vztahy* (Men, Women, and Relationships); díky jim mě napadla základní idea této knihy.

Děkuji Johnu Vestmanovi z Trianon Studios za znamenitou nahrávku mého semináře a Dave Mortonovi a štábu studia Cassette Express za ocenění tohoto materiálu a za kvalitní služby.

Děkuji členům pánské společnosti, k níž patřím, za jejich historky, a zejména pak Lenney Eigerovi, Charlesu Woolovi, Jacquesu Earlymu, Davidu Placekovi a Chrisu Johnsonovi, kteří mi tak významně pomohli při redakci rukopisu.

Děkuji své sekretářce Arianě za svědomité a odpovědné vedení mé kanceláře.

Děkuji svému advokátovi (a adoptivnímu dědečkovi mých dcer) Jerryemu Riefoldovi, který byl vždy po ruce.

Děkuji Cliffordu McGuirovi za dvacetileté přátelství. Nemohl bych si přát lepšího a vnímavějšího přítele.

ÚVOD

Týden po narození naší dcery Lauren jsme byli oba, moje žena Bonnie i já, naprosto vyčerpáni. Lauren nás ani jednu noc nenechala vyspat. Bonnie byla při porodu šita a brala prášky proti bolesti. Sotva chodila. Zůstal jsem s ní pět dní doma, a pak jsem zase začal chodit do práce. Měl jsem dojem, že už je víceméně v pořádku.

Zatímco jsem byl pryč, došly jí prášky. Místo aby zavolala mně do kanceláře, požádala jednoho z mých bratrů, který byl v té době u nás na návštěvě, aby jí je koupil. On na to však zapomněl a prášky nepřinesl. Tak se stalo, že měla celý den silné bolesti, a při tom se musela starat o mimino.

Neměl jsem tušení, že je na tom tak zle. Když jsem se vrátil, byla na pokraji nervového zhroucení. Já jsem si to špatně vyložil, myslel jsem, že něco vyčítá mně.

Řekla: „Celý den jsem měla bolesti... Došly mi prášky. Ležela jsem tady jako Lazar – a vám je to docela jedno!“

„Měla jsi mi zavolat!“ hájil jsem se.

Odpověděla: „Poprosila jsem tvého bratra, ale on zapomněl! Copak si myslíte, že si pro ně mohu dojít sama? Vždyť sotva chodím! Na mě vůbec nikdo nemyslí, všichni na mě kašlou!“

V té chvíli jsem vybuchl. Od začátku jsem k tomu neměl daleko. Štvalo mě, že viní mě, třebaže jsem o jejích potížích neměl tušení. Padlo mezi námi několik příkrých slov a já jsem zamířil ke dveřím. Byl jsem unaven, podrážděný a měl jsem všeho po krk. V tomhle ohledu jsem na to byli oba stejně.

A tu se stalo něco, co docela změnilo můj život.

Bonnie řekla: „Počkej, prosím tě, nikam nechod! Zrovna teď tě nejvíc potřebuji! Všecko mě bolí. Celé dny jsem nespala. Prosím tě, poslouvej mě chvíli!“

Zastavil jsem se, abych ji vyslechl.

Řekla: „Johne Grayi, ty jsi dobrý kamarád do slunečného počasí! Dokud jsem sladká milující Bonnie, jsi tu pro mě, ale sotva na chvíli přestanu taková být, hned koukáš být za dveřmi.“

Pak se odmlčela a oči se jí zalily slzami. Když zase ovládla svůj hlas, pokračovala: „Zrovna teď mě všechno bolí. Nemám co dát, a v takové chvíli tě potřebuji nejvíc. Prosím tě, pojď ke mně a podrž mě. Nemusíš nic říkat. Potřebuju jen cítit tvé ruce. Nechoď pryč, prosím tě!“

Šel jsem k ní a beze slova jsem ji objal. Plakala v mém náručí. Po několika minutách mi poděkovala, že jsem neodešel. Řekla, že potřebovala jen cítit, jak ji držím.

V té chvíli jsem si začal uvědomovat, co to znamená láska – láska bez výhrad. Vždycky jsem se považoval za milujícího člověka. Ale ona měla pravdu. Byl jsem kamarád do slunečného počasí. Dokud byla šťastná a roztomilá, miloval jsem ji. Ale když byla nešťastná nebo otrávená, cítil jsem se dotčen a byl jsem hrubý nebo jsem utíkal.

Toho dne jsem ji poprvé neopustil. Zůstal jsem s ní a bylo to nádherné. Věnoval

jsem se jí, když mě opravdu potřebovala. To byla ta pravá láska. Vnímat druhého. Být s ním ve chvíli, kdy to potřebuje. Důvěřovat té lásce. Žasl jsem, jak je snadné jí být oporou, když mi ukáže, jak se to dělá.

Jak to, že jsem to nevěděl dřív? Potřebovala, abych k ní přišel a podržel ji, nic víc. Žena by instinktivně pochopila, co Bonnie potřebuje. Já jako muž jsem neměl tušení, že pouhý dotyk, objetí a vyslechnutí je pro ni tak důležité. Když jsem si začal uvědomovat rozdíly mezi námi, začal jsem se také učit novému chování ke své ženě. Nikdy bych nevěřil, že dokážeme konflikt vyřešit tak snadno.

Ve svých předcházejících milostných poměrech jsem býval v těžkých chvílích lhostejný a nemilující, prostě proto, že jsem nevěděl, co jiného udělat. A výsledkem bylo, že mé první manželství bylo tak bolestné a obtížné. Příhoda s Bonnie mi ukázala, jak tento model vztahu změnit.

To mě inspirovalo. Věnoval jsem sedm let výzkumům, jak rozvinout a prohloubit vzájemné pochopení mužů a žen. Výsledky jsou shrnuty v této knize. Když jsem za velmi praktických a konkrétních okolností zjistil, jak se mezi sebou muži a ženy liší, začal jsem si uvědomovat, že mé manželství by nemuselo být bojem. Oběma, mně i Bonnie, tohle nové poznání pomohlo výrazně zlepšit vzájemnou komunikaci a mohli jsme se víc těšit jeden z druhého.

Tím, že jsme dále zkoumali a poznávali vzájemnou rozdílnost, objevili jsme nové cesty k zlepšení svého vztahu. Naučili jsme se o vztazích mezi lidmi to, co naši rodiče nevěděli a nemohli nám to tedy předat. A když jsem se začal o tyto poznatky dělit s klienty, kteří se se mnou přicházeli radit, i jejich vztahy se obohatily. Doslova tisíce lidí, kteří se zúčastňovali mých víkendových seminářů, viděly, jak se jejich vztahy vūčihledně, ze dne na den mění.

Ještě po sedmi létech mi jednotlivci i dvojice stále hlásí úspěšná řešení. Dostávám fotografie šťastných manželských párů a jejich dětí a dopisy, v nichž mi děkují, že jsem zachránil jejich manželství. Samozřejmě že jejich manželství zachránila vzájemná láska, ale kdyby se nenaučili jeden druhého lépe chápat, byli by se rozešli.

Susan a Jim spolu žili v manželství devět let. Jako většina ostatních dvojic se na počátku milovali, ale po létech frustrace a zklamání je vašeň opustila a byli rozhodnutí se rozejít. Než však dosáhli rozvodu, zúčastnili se mého víkendového semináře o vzájemných vztazích. Susan řkala: „Už jsem zkusili všechno, aby náš vztah fungoval. Jsme prostě příliš rozdílní.“

Na semináři se k svému překvapení dozvěděli, že rozdíly mezi nimi jsou nejen zcela normální, ale že se s nimi dalo předem počítat. Dozvěděli se, že jiné dvojice prožívají přesně totéž. Tak se během pouhých dvou dnů Susan a Jim naučili chápat muže i ženy zcela nově.

Znovu se do sebe zamilovali. Jejich vztah se zázračně změnil. Už neuvažovali o rozvodu, ale radovali se, že stráví zbytek života spolu. Jim řekl: „To, že jsme se dozvěděli, jaký je mezi námi rozdíl, mi vrátilo mou ženu. To je ten největší dar, jaký jsem mohl dostat. Už se zase milujeme.“

O šest let později mě pozvali, abych se přijel podívat na jejich nový dům a rodinu. Stále ještě se milovali. A stále mi byli vděční, že jsem jim pomohl navzájem se pochopit a zůstat spolu.

Třebaže se na tom faktu, že ženy a muži jsou rozdílní, skoro všichni shodneme,

mnoha lidem stále ještě není jasné, *jak* jsou rozdílní. Za posledních deset let bylo napsáno mnoho knih snažících se ty rozdíly definovat. Třebaže bylo dosaženo významného pokroku, mnohé z těchto knih jsou jednostranné a bohužel posilují nedůvěru a averzi k opačnému pohlaví. Na jedno pohlaví se v nich zpravidla hledí jako na zotročovaného tím druhým. Ukázala se potřeba zasvěceného návodu k pochopení, čím se od sebe liší *zdraví* mužové a ženy.

K zlepšení vztahů mezi pohlavími je nutné si uvědomit rozdíly, které mezi námi jsou – stoupne tím sebedůvěra a vědomí osobní důstojnosti, vzroste vzájemná důvěra i osobní zodpovědnost, a tak se vytvoří podmínky pro kvalitnější spolupráci a větší míru lásky. Na základě průzkumu mezi více než 25 000 účastníků mých seminářů o vzájemných vztazích se mi podařilo rozdíly mezi muži a ženami jasně definovat. Stačí si je prostudovat, a hned pocítíte, jak se ve vás hroutí zdi nedůvěry a resentimentů.

Výsledkem toho, že otevřete své srdce, bude větší schopnost odpouštět a vzrůstající potřeba dávat a přijímat lásku a oporu. S tímto novým poznáním budete, jak doufám, s to překročit návrhy v této knize předložené a vytvořit si vlastní způsob, jak rozvíjet láskyplné vztahy k opačnému pohlaví.

Všechny zásady formulované v této knize byly ověřeny a vyzkoušeny. Nejméně 90 procent z oněch více než 25 000 dotazovaných se v těchto popisech s nadšením poznalo. Pakliže se přistihnete, jak při čtení této knihy pokyvujete hlavou a říkáte: „Ano, mluvíte o mně,“ nebudete rozhodně sami. A uplatnění zásad této knihy vám nepochybně prospěje zrovna tak, jako prospělo jiným.

Kniha Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše rozvíjí novou strategii zmírnění napětí ve vzájemných vztazích a posílení lásky tím, že poprvé dopodrobna seznamuje s tím, jak se ženy a muži od sebe liší. Dále předkládá praktické návrhy, jak zmenšit pocit marnosti a zklamání a naopak zvětšit štěstí a intimitu. Vzájemné vztahy nemusí být bojem. Napětí, sváry a konflikty vznikají jen tehdy, když jeden druhého nechápe.

Přiliš mnoho lidí je zklamáno ve svých vztazích. Milují své partnery, ale když vznikne napětí, nevědí, jak to napravit. Když pochopíte, jak zásadně jiní jsou muži a ženy, naučíte se novým způsobům jak s opačným pohlavím jednat, jak mu naslouchat a jak mu být oporou. Naučíte se, jak lásku, které jste hodni, tvořit. Až budete tuhle knihu číst, budete se možná divit, jak se někomu může podařit mít úspěšný vztah bez ní.

Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše je příručka láskyplných vztahů devadesátých let tohoto století. Ukazuje, jak se ženy a muži od sebe liší ve všech oblastech života. Muži a ženy nejen že jinak komunikují, oni také jinak myslí, cítí, vnímají, reagují, milují a hodnotí. Vypadá to skoro, jako kdyby pocházeli z různých planet, hovořili různými jazyky a vyžadovali jinou stravu.

Rozvedené poznání rozdílů mezi námi pomůže překonat pocit marnosti v jednání s opačným pohlavím a umožní je pochopit. Nedorozumění bude pak snadné překlenout anebo se jím od samého počátku vyhnout. Nepřiměřená očekávání se snadno napraví. Když si uvědomíte, že váš partner se od vás liší jako obyvatel jiné planety, můžete spolu přes všechny rozdíly klidně žít a spolupracovat, místo abyste jim čelili nebo se snažili je odstranit.

A co je nejdůležitější, v této knize se naučíte praktickým technikám, jak řešit pro-

blémy, které z našich rozdílů vznikají. Tato kniha není tedy pouhou teoretickou analýzou psychologických rozdílů, nýbrž i praktickou učebnicí, jak s úspěchem vytvářet láskyplné vztahy.

Pravdivost těchto zásad je sama od sebe zřejmá a lze ji ověřit na základě vaší vlastní zkušenosti stejně jako zdravým „selským“ rozumem. Mnohé příklady jednoduše a stručně vyjadřují to, co jste dávno tušili. Takové ověření vám pomůže být sebou samými a neztrácet sama sebe ve vztahu k druhému.

Muži na to obvykle reagují takto: „Přesně takový jsem. Copak jste se zaměřil zrovna na mě? Už mi nepřípadá, že se mnou něco není v pořádku.“

Ženy často říkají: „Konečně je manžel ochoten mě vyslechnout. Nemusím se rvát o své místo na slunci. Když vysvětlujete rozdíly mezi námi, můj manžel to chápe. Díky za to!“

To je jen několik málo z tisíců povzbudivých komentářů, které nám lidé sdělují, když se dozvědí, že jsou muži z Marsu a ženy z Venuše. Výsledky tohoto nového programu umožňujícího pochopit opačné pohlaví jsou nejen převratné, ale také dlouhodobé. Ovšem že cesta za láskyplným vztahem může být občas kamenitá. Problémům se docela vyhnout nelze. Ale tyto problémy mohou být pramenem neshod a odporu, nebo příležitostí k prohloubení vzájemné lásky a intimity, pochopení a důvěry. Rozbory v této knize nejsou „zmizík“ k odstranění všech problémů. Místo toho nabízejí nový přístup, díky němuž se vám vaše vztahy mohou stát oporou při řešení problémů, které teprve nastanou. Když se s nimi seznámíte, budete mít v rukou nástroje, jak získat lásku, které jste hodni, a jak poskytnout vašemu partnerovi lásku a oporu, jichž je hoden on.

Dělám v této knize mnoho obecných závěrů o mužích a ženách. Pravděpodobně shledáte, že některé poznámky jsou pravdivější než jiné... každý z nás je totiž jedinečný a neopakovatelný a má svou jedinečnou zkušenost. Někdy na mých seminářích páry i jednotlivci zjistí, že odpovídají příkladům mužů a žen, ale v obráceném poměru. Muž odpovídá v mém popisu ženě a žena zase muži. Říkám tomu prohozené role.

Pakliže zjistíte, že patříte mezi takové prohozené role, rád bych vás ujistil, že je všechno v pořádku. Když se vás něco v této knize netýká, doporučuji, abyste to buď ignorovali (a přešli k něčemu, co se vás týká), anebo abyste hlouběji nahlédli do sama sebe. Mnozí muži zapírají některé své mužské vlastnosti v domněnii, že se tím projeví více lásky a péče. A některé ženy naopak zapírají některé ze svých ženských vlastností, aby se prosadily v oblasti, která cení mužské vlastnosti. Je-li tohle váš případ, pak využijete-li návrhy, strategie a techniky z této knihy, nejen že vložíte více vášně do svých vztahů, ale podaří se vám stále lépe vyvažovat své mužské a ženské povahové rysy.

Já v této knize nekladu přímo otázku, *proč* jsou muži a ženy různí. To je komplikovaná otázka, na níž existuje mnoho odpovědí, počínaje biologickými rozdíly, přes vliv rodičů, výchovu a pořadí narození po kulturní působení společnosti, životní prostředí a historii. (Tyto otázky probírám velmi podrobně ve své knize *Muži, ženy a vztahy: Smír s opačným pohlavím*.)

Třebaže se blahodárné účinky návodů z této knihy projevují okamžitě, nekončí tím potřeba terapie a poraden pro narušené vztahy nebo ztroskotance z nefunkčních rodin. I zdraví jedinci někdy potřebují léčbu nebo radu ve chvílích nebezpečí. Pevně

věřím v proměny, k nimž dochází pomocí léčby, manželských poraden a skupinové psychoterapie.

Přesto často slyším, že lidem přineslo větší užitek toto nové pochopení než celá léta terapie, pokud jim základní předpoklady umožnily úspěšně aplikovat tyto návody v jejich životě a vztazích.

Jestliže naše minulost byla dysfunkční, pak stále, i po létech léčby a docházky do léčebných skupin, potřebujeme pozitivní obraz zdravého vztahu. Tato kniha takový pohled poskytuje. Na druhé straně i když byla naše minulost plná lásky a vzájemné péče, časy se mění a neustále se vyžaduje nový přístup k vztahům mezi pohlavími. Je důležité naučit se novým a zdravým způsobům kontaktů a komunikace.

Jsem přesvědčen, že návody v této knize mohou být užitečné pro každého. Jediná výtku, kterou slyším od účastníků svých seminářů a čítám v dopisech, které dostávám, je: „Kéž by mi to byl někdo řekl dřív!“

Nikdy není příliš pozdě zvětšit podíl lásky ve vašem životě. Jen se potřebujete naučit něčemu novému. Ať už se léčíte nebo ne, pakliže toužíte mít uspokojivější vztahy k opačnému pohlaví, je tato kniha určena vám.

Mám radost, že vám mohu předat knihu Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše. Nechť vaše moudrost i láska neustále vzrůstá! Kéž klesne počet rozvodů a stoupne počet šťastných manželství! Naše děti si zaslouží lepší svět.

John Gray

15. listopadu 1991

Mill Valley, Kalifornie

MUŽI JSOU Z MARSU, ŽENY Z VENUŠE

Představme si, že muži jsou z Marsu a ženy z Venuše. Kdysi dávno Marťané objevili svými dalekohledy Venušanky. Už při prvním spatření v nich Venušanky vyvolaly city, které nikdy před tím nepoznali. Zamilovali se do nich, rychle vynalezli cestování v meziplanetárním prostoru a letěli na Venuši.

Venušanky Marťany přijaly s otevřenou náručí. Vždycky tušily, že jednoho dne přijdou. Jejich srdce byla dokořán otevřena lásce, kterou dosud nikdy nepocítily.

Láska mezi Venušankami a Marťany byla zázračná. Těšilo je být spolu, žít spolu a sdílet se navzájem. Třebaže pocházeli z jiných světů, radovali se ze svých rozdílů. Celé měsíce se učili znát jeden druhého, zkoumali a hodnotili své rozdílné potřeby, záliby a způsoby chování. Celá léta spolu žili v lásce a harmonii.

Pak se rozhodli odletět na Zem. Zpočátku bylo všechno krásné a podivuhodné. Ale zemská atmosféra udělala svoje a jednoho dne se všichni probudili se zvláštním druhem ztráty paměti – byla to *selektivní ztráta paměti!*

Jak Marťané, tak Venušanky zapomněli, že pocházejí z různých planet a že se od sebe nutně liší. Toho rána se z jejich paměti vymazalo všechno, co se naučili o svých rozdílech. A od toho dne mezi nimi začaly konflikty.

PAMATUJME SI, ŽE JSME JINÍ

Když si muži a ženy nejsou vědomi své rozdílnosti, nutně se dostanou do sporu. Na opačné pohlaví se obvykle zlobíme a cítíme se frustrováni, protože jsme na tuto důležitou pravdu zapomněli. Očekáváme, že opačné pohlaví nám bude podobnější. Toužíme, aby „chtěli to, co chceme my“ a „cítili tak, jako cítíme my“.

Mylně se domníváme, že naši partneři, jestliže nás milují, budou reagovat a chovat se určitým způsobem – tak, jak reagujeme a chováme se my, když někoho milujeme. V tom se musíme vždycky znovu a znovu zklamat a brání nám to promluvit si s láskou o rozdílech mezi námi.

*Mylně se domníváme, že naši partneři, jestliže nás milují,
budou reagovat a chovat se určitým způsobem –
tak, jak reagujeme a chováme se my, když někoho milujeme.*

Muži mylně předpokládají, že ženy budou myslet, komunikovat a reagovat stejně

jako muži, a ženy mylně předpokládají, že muži budou cítit, komunikovat a reagovat stejně jako ženy. Zapomněli jsme, že mezi muži a ženami je velký rozdíl. A výsledkem je, že jsou naše vztahy plny třenic a konfliktů.

Když si ty rozdíly jasně uvědomíme, výrazně se zmenší nedorozumění při jednání s opačným pohlavím. Když člověk neztrácí ze zřetele, že muži jsou z Marsu a ženy z Venuše, dá se všechno snadno vysvětlit.

PŘEHLED ROZDÍLŮ MEZI NÁMI

V celé této knize budu velmi podrobně rozdíly mezi námi probírat. Každá kapitola vám přinese nějaký nový a rozhodující poznatek. Toto jsou hlavní rozdíly, které hodlám zkoumat:

V kapitole 2 se hodlám věnovat tomu, že hodnotové stupnice mužů a žen se zásadně liší, a pokusím se pochopit dvě největší chyby, kterých se ve vztahu k opačnému pohlaví dopouštíme: muži mylně nabízejí řešení a podceňují city, kdežto ženy nabízejí nežádané rady a vedení. Pochopíme-li naše marťanské a venušanské zázemí, bude nám jasné, že se muži i ženy těchto chyb dopouštějí *nevědomky*. Budeme-li si těchto rozdílů vědomi, dokážeme tuto chybu napravit a reagovat na sebe navzájem produktivnějším způsobem.

V kapitole 3 se dozvíme, jak různě se muži a ženy vyrovnávají se stresem. Marťané se obvykle stáhnou stranou a tiše přemýšlejí o tom, co je trápí, kdežto Venušanky cítí instinktivní potřebu o tom, co je trápí, mluvit. Naučíme se novým strategiím, jak dosáhnout v takovýchto konfliktních situacích toho, co potřebujeme.

Jak motivovat opačné pohlaví budeme zkoumat v kapitole 4. Muže motivuje, když cítí, že je někdo potřebuje, kdežto ženy, když jsou milovány. Budeme hovořit o třech stupních, jak zlepšit vzájemné vztahy, a zkoumat, jak překlenout největší nebezpečí: muži potřebují překonat svůj odpor lásku dávat a ženy svůj odpor lásku přijímat.

V kapitole 5 se dozvíme, že si muži a ženy zpravidla nerozumějí, protože hovoří různými jazyky.

Najdete tam marťansko-venušanský frazeologický slovník, abyste si mohli přeložit obvykle špatně pochopené obraty. Dozvíte se, že muži a ženy mluví, a dokonce i přestávají mluvit ze zcela různých důvodů. Ženy se dozvědí, co mají dělat, když muž přestane mluvit, a muži se naučí lépe naslouchat a neznechutit se.

V kapitole 6 zjistíte, že muži a ženy mají jinou potřebu důvěrnosti. Muž se dostane do těsné blízkosti, ale pak cítí potřebu odstrčit. Ženy se naučí, jak na tohle odstrčení reagovat tak, aby muž hned zase přiskočil jako gumový podvazek. Ženy se také dozvědí, kdy je nejlépe si s mužem důvěrně pohovořit.

V kapitole 7 budeme zkoumat, jak ženiny citové vztahy rytmičky stoupají a klesají jako vlny. Muži se dozvědí, jak těmto občas nenadálým výkyvům citů porozumět. Muži se rovněž naučí poznat, kdy je žena nejvíc potřebuje a jak jí v takové chvíli vhodně pomoci, aniž by je to stálo oběti.

V kapitole 8 zjistíte, že muži a ženy skýtají ten druh lásky, který sami potřebují, a nikoli ten, jaký potřebují jejich partneři. Muži především potřebují lásku důvěřivou, přijímající a oceňující. Ženy potřebují především lásku pečující, chápavou a respektující. Dozvíte se o šesti nejběžnějších způsobech, jak nevědomky svého partnera odradit.

V kapitole 9 se dozvíte, jak se vyhnout trapným hádkám. Muži se dozvědí, že chovají-li se, jako kdyby měli vždycky pravdu, mohou se připravit o ženiny city. Ženy se dozvědí, že nevědomky vysílají odsuzující signály místo prostého nesouhlasu, čímž vyvolávají mužovy obranné reakce. Bude probrána anatomie hádky s mnoha praktickými návrhy, jak obnovit a udržet komunikaci.

Kapitola 10 ukáže, že muži a ženy vedou rozdílně účty. Muži se dozvědí, že pro Venušanky má každý dárek z lásky stejnou hodnotu, bez ohledu na velikost. Místo aby se soustředili na velké dary, je třeba mužům připomenout, že malé projevy lásky jsou stejně důležité; je uvedeno 101 způsobů, jak zvýšit vůči ženám své skóre. Naproti tomu ženy se naučí zaměřit svou energii tak, aby nad muži skórovali tím, že jim dají to, co muži chtějí.

V kapitole 11 se dozvíte, jak komunikovat v obtížných chvílích. Hovoří se v ní o různých způsobech, jak muži a ženy skrývají své city, a zároveň o tom, jak je potřebné city sdílet. Doporučuje se v ní i technika psaní milostných dopisů k vyjádření negativních pocitů jako způsob, jak získat větší lásku a odpuštění.

Proč je pro Venušanky těžší žádat o pomoc, se dozvíte v kapitole 12, stejně jako to, proč Marťané obvykle prosbu odmítnou. Dozvíte se, jak slova „mohl bys“ nebo „můžeš“ dovedou muže vytočit, a co je třeba říkat místo toho. Naučíte se tajemství, jak pobídnout muže, aby dával víc, a objevíte v různých formách magickou moc stručnosti, přímosti a správné formulace.

V kapitole 13 objevíte čtyři období lásky. Realistický pohled na to, jak se láska mění a roste, vám pomůže překonat nevyhnutelné překážky, které se vynoří v každém vztahu. Naučíte se, jak vaše minulost nebo minulost vašeho partnera může ovlivňovat váš přítomný vztah, a objevíte jiné důležité způsoby, jak udržet magii lásky živou.

V každé kapitole knihy *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* objevíte nová tajemství, jak vytvořit láskyplné a trvalé vztahy. S každým novým objevem vzroste vaše schopnost prožít uspokojivý vztah.

DOBŘE ÚMYSLY NESTAČÍ

Zamilování je vždycky magické. Vyvolává iluzi, jako kdyby láska měla trvat věčně. Naivně se domníváme, že se nás netýkají problémy, které měli naši rodiče, že naše láska nikdy nezemře, že bude trvat navždy a že je nám souzeno být věčně šťastní.

Jenže kouzlo pomine a začne všední život, a pak se ukáže, že muži stále očekávají, že ženy budou uvažovat a jednat jako muži, a ženy očekávají, že muži budou cítit a chovat se jako ženy. Pokud si nejsme jasně vědomi rozdílů mezi námi, nedovedeme si najít čas k tomu, abychom jeden druhého pochopili a respektovali. Stanou se z nás nároční, vyčítaví, odsuzující a netolerantní lidé.

I přes ty nejlepší a nejláskyplnější úmysly láska umírá. Občas se připletou problémy. Začnou výčitky. Komunikace se přeruší. Roste nedůvěra. Výsledkem je odpor a vyhánění z vědomí. Kouzlo lásky je pryč.

Ptáme se sami sebe:

Jak se to stalo?

Proč se to stalo?

Kdy se nám to stalo?

V odpověď na tyto otázky vyvinuly největší mozky lidstva skvělé a komplikované filosofické a psychologické modely. Ale staré vzory se stále vracejí. Láska umírá. Stává se to skoro všem.

Každý den miliony jedinců hledají partnera, s nímž by zažili mimořádnou lásku. Každý rok se miliony párů s láskou spojí a pak se bolestně rozcházejí, protože city lásky ztratily. Z těch, kteří si byli schopni udržet lásku aspoň do té doby, než se vzali, jen 50 procent jich spolu zůstane. Z těch, kteří spolu zůstávají, možná dalších 50 procent žije ve vztazích nenaplněných. Zůstávají spolu z přátelství, z povinnosti nebo ze strachu začít znovu.

Skutečně jen velmi málo lidí je schopno v lásce růst. Ale stává se to. Když jsou muži a ženy schopni respektovat a přijmout rozdíly mezi sebou, je tu šance, že jejich láska rozkvetne.

*Když jsou muži a ženy schopni
respektovat a přijmout rozdíly mezi sebou,
je tu šance, že jejich láska rozkvetne.*

Pochopením skrytých rozdílů opačného pohlaví získáme schopnost úspěšněji dávat a přijímat lásku, která je v našich srdcích. Tím že uznáme a správně zhodnotíme rozdíly, můžeme nalézt tvůrčí řešení, díky nimž můžeme dosáhnout toho, co chceme. A co je ještě důležitější – můžeme se naučit co nejlépe milovat a být co největší oporou lidem, na nichž nám záleží.

Láska je kouzlo a může vydržet, pokud jsem si vědomi rozdílů mezi námi.

PAN ZAŘÍDIL A KOMISE PRO ZDOKONALENÍ VNITŘNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

To, nač si ženy nejčastěji stěžují, když je řeč o mužích, je, že je muži nikdy nevyslechnou. Muž ženu buď docela ignoruje, když s ním mluví, nebo si poslechne pár vět, dozví se, co ji znepokojuje, a pak si hrdě nasadí svůj klobouk pana Zařídila a navrhne jí řešení, jak to udělat, aby se cítila lépe. Je zmaten, když žena tohle láskyplné gesto neocení. Kdyby mu do nekonečna opakovala, že ji vůbec neposlouchá, nedojde mu to a dělá stále totéž. Žena chce vcítění, ale on se domnívá, že chce řešení.

To, nač si nejčastěji stěžují muži, když je řeč o ženách, je, že je ženy pořád chtějí změnit. Když žena muže miluje, má pocit, že odpovídá za jeho růst, a snaží se mu pomoci zlepšit způsob, jak dělá své věci. Vytvoří Komisi pro zdokonalení vnitřních záležitostí, a on se stane jejím hlavním objektem. Kdyby se bránil sebevíc, žena čeká na první příležitost, aby mu mohla pomoci a říci mu, co má dělat. Ona to považuje za projev péče, kdežto on si myslí, že je to způsob kontroly. Jediné, co chce, je, aby ho brala.

Tyto dva problémy se dají definitivně vyřešit tím, že především pochopíme, proč muži nabízejí řešení a proč se ženy snaží o zlepšení. Pokusme se vrátit zpět v čase a pozorováním života na Marsu a na Venuši – ještě před tím, než se obyvatelé těch planet navzájem objevili a přišli na Zem – si udělat představu o vnitřním životě mužů a žen.

ŽIVOT NA MARSU

Marťané cení sílu, schopnosti, výkonnost a úspěch. Vždycky všechno dělají tak, aby se předvedli a dokázali svou sílu a obratnost. Jejich osobnost je určována schopností dosáhnout výsledků. Prožívají uspokojení především tehdy, jsou-li úspěšní a výkonní.

*Mužova osobnost je určována
jeho schopností dosáhnout výsledků.*

Všechno na Marsu je odrazem této stupnice hodnot. Dokonce i oblečení je tam navrženo tak, aby vyjadřovalo kvalifikaci a schopnosti. Policisté, vojáci, obchodníci, vědci, taxikáři, montéři a šéfové nosí uniformu nebo aspoň pokrývku hlavy ukazující jejich schopnost a sílu.

Nečtou časopisy jako *Psychologie dnes*, *Osobnost* nebo *Lidé*. Více se zabývají

činností mimo dům, jako je lov, rybaření nebo automobilové závody. Zajímá je zpravo-
dajství, předpověď počasí na zítřek a sport – a skoro vůbec se nestarají o romány
a příručky typu *Pomoz si sám*.

Více je zájímají „věci“ a „děje“ než lidé a city. Dokonce i tady na Zemi, když ženy
sní o romantice, muži sní o silných automobilech, rychlejších počítačích, technických
novinkách, všelijakých „hejblatech“ a nové, výkonnější technologii. Muži se zabývají
věcmi, které jim umožňují projevit sílu tím, že něco vytvářejí a dosahují svých cílů.

Dosahovat svých cílů je pro Maršana velice důležité, protože to je jeho způsob, jak
dokázat svou schopnost a mít díky tomu dobrý pocit. Maršané jsou pyšní, že si dělají
všechno sami. Nezávislost je symbolem výkonnosti, síly a schopnosti.

Znalost těchto maršanských vlastností může ženě pomoci chápat, proč se muži tak
brání „napravování“ a poučování. Nabídnout muži nežádanou radu znamená předpo-
kládat, že by na to, co má dělat, sám nepřišel, nebo že by to nedokázal. Na tohle jsou
muži velice citliví, protože prokázat své schopnosti je pro ně velice důležité.

*Nabídnout muži nežádanou radu
znamená předpokládat, že by na to, co má dělat,
sám nepřišel, nebo že by to nedokázal.*

Protože Maršan se se svými problémy zásadně potýká sám, zřídka o nich hovoří,
pokud nepotřebuje odbornou radu. Uvažuje takto: „Proč do toho zatahovat někoho
jiného, když to mohu udělat sám?“ Nechává si své problémy pro sebe, pokud nepotře-
buje pomoc druhého k tomu, aby našel řešení. Žádat o pomoc, když člověk něco může
udělat sám, se považuje za známku slabosti.

Když však opravdu potřebuje pomoc, je známkou moudrosti, když ji sežene.
V takovém případě vyhledá někoho, koho si váží, a s ním o svých problémech hovoří.
Začít řeč o problému znamená na Marsu žádat o radu. Druhý Maršan se takovou
příležitostí cítí poctěn. Automaticky si nasadí klobouk pana Zařídila, chvíli poslouchá,
a pak poskytne nějaké rady. A co rada, to skvost.

Tento maršanský zvyk je jedním z důvodů, proč muži instinktivně nabízejí řešení,
když ženy hovoří o svých problémech. Když žena zcela bez jakéhokoli záměru projeví
znepokojení nebo se snaží nahlas ventilovat své všední problémy, muž se mylně do-
mnívá, že žádá nějakou odbornou radu. Hned si nasadí čepici pana Zařídila a začne
radit; to je jeho způsob, jak projevit lásku a ochotu pomoci.

Chce ženě pomoci vyřešit její problémy, aby se cítila lépe. Chce jí být užitečný.
Má pocit, že jeho snaha může být oceněna, a on sám se tak stane hodným její lásky,
když je jeho schopností využito k řešení jejích problémů.

Když však navrhne řešení a žena pořád ne a ne se uklidnit, je pro něho stále ne-
snadnější ji poslouchat, protože ona jeho řešení zřejmě odmítá – a on si připadá stále
méně užitečný.

Vůbec ho nenapadne, že by mohl poskytnout oporu už tím, že projeví pochopení
a zájem. Neví, že na Venuši hovor o problémech není výzvou k navržení řešení.

ŽIVOT NA VENUŠI

Venušanky mají jinou škálu hodnot. Cení si lásky, komunikace, krásy a vzájemných vztahů. Tráví spoustu času tím, že se navzájem utěšují, konejší a pomáhají si. Jejich osobnost je určována city a kvalitou jejich vztahů. Docházejí naplnění tím, že sdílejí a uvádějí ve vztah.

*Ženina osobnost
je určována city
a kvalitou jejich vztahů.*

Tyto hodnoty se na Venuši projevují ve všem. Venušanky věnují větší úsilí snaze žít spolu v harmonii, pospolitosti a láskyplné spolupráci, než stavbě dálnic a výškových budov. Vztah je pro ně důležitější než práce a technika. V mnoha směrech je jejich svět právým opakem Marsu.

Nenosí uniformy jako Marťané (aby dokázaly svou schopnost). Naopak je těšší strojit se každý den jinak, podle toho, jak se cítí. Osobní vyjádření, zejména v citech, je pro ně velice důležité. Jsou schopny se dokonce převlékat několikrát denně, když se jejich nálada změní.

Komunikace je pro ně věcí prvotní důležitosti. Projevovat osobní pocity je důležitější než dosahovat cílů a úspěchu. Rozmlouvat a udržovat vztahy s druhými je pro ně zdrojem nesmírného uspokojení.

Tohle muž těžko pochopí. Může se přiblížit pochopení ženského prožitku sdílení a vztahu, když si je srovná s uspokojením, které cítí, když zvítězí v závodě, dosáhne nějakého cíle nebo vyřeší nějaký problém.

Ženy, místo aby byly orientovány na cíl, jsou orientovány na vztah; více jim záleží na tom, aby vyjádřily svou laskavost, lásku a péči. Dva Marťané jdou spolu na oběd, aby prodebatovali nějaký společný plán nebo obchod; mají problém, který chtějí řešit. Navíc je pro Marťany návštěva restaurace efektivní způsob, jak se dostat k jídlu: odpadá shánění, odpadá vaření, odpadá mytí nádobí. Pro Venušanky je společný oběd příležitost, jak udržovat vztah, to jest jak poskytnout oporu a zároveň si ji od přítele či přítelkyně vyžádat. Ženský rozhovor v restauraci může být velice otevřený a důvěrný, skoro jako rozhovor mezi lékařem a pacientem.

Na Venuši každá studuje psychologii a má z ní přinejmenším doktorát. Zájemem všech je rozvoj osobnosti, duchovna a všeho, co může podporovat život, zdraví a růst. Venuše je plná parků, salónů krásy, nákupních středisek a restaurací.

Venušanky jsou velmi intuitivní. Rozvinuly v sobě tuto schopnost za celá staletí předvídání potřeb druhých. Pyšní se tím, že jsou si vědomy potřeb a citů ostatních. Nabídnout pomoc a oporu jiné Venušance bez požádání je projevem velké lásky.

Protože pro Venušanku není tak zásadně důležité prokázat vlastní schopnost, nabídnout pomoc se nepovažuje za dotěrnost a požádat o pomoc není projevem slabosti. Muž se ovšem může cítit dotčen, když mu žena nabídne radu, protože to chápe jako projev nedůvěry v jeho schopnost vyřešit to sám.

Žena o této mužské citlivosti nemá ponětí, protože jí naopak dělá dobře, když jí

druhý nabídně pomoc. Dává jí to pocit, že je milována a hýčkána. Jenže v muži taková nabídka pomoci vyvolá spíš pocit neschopnosti, slabosti nebo dokonce neoblíbenosti.

Na Venuši je projevem péče radit a navrhopvat. Venušanky jsou hluboce přesvědčeny, že všechno, co funguje, může fungovat ještě lépe. Mají v povaze touhu věci zlepšovat. Když jim na někom záleží, bez zábran ho upozorňují, co se dá zlepšit, a navrhuji, jak to udělat. Poskytnout radu a konstruktivní kritiku je aktem lásky.

Na Marsu je tomu jinak. Marťané jsou orientováni spíše na řešení. Pakliže něco funguje, je jejich heslem neměnit to. „Nic neopravovat, dokud se to nerozbilo“ je běžný přístup k věci, dalo by se to chápat jako úsloví.

Když se žena snaží muže zlepšit, cítí to on jako snahu opravit ho. Přijímá to jako sdělení, že je porouchaný. Při tom ženu vůbec nenapadne, že její láskyplná snaha pomoci mu ho může ponižovat. Mylně se domnívá, že mu prostě pomáhá růst.

PŘESTAŇTE DÁVAT RADY

Pokud si žena tohoto rysu mužské povahy není vědoma, může se snadno stát, že se nevědomky a neúmyslně dotkne člověka, kterého má nejraději, ba že ho dokonce urazí.

Tom a Mary jedou například na večírek. Tom řídí. Zhruba po dvaceti minutách, když už poněkolkáté jedou kolem téhož bloku, začne být Mary jasné, že Tom zabloudiv. Navrhne tedy, aby se někoho zeptal. Tom reaguje nápadným mlčením. Nakonec se na ten večírek dostanou, ale napětí mezi nimi trvá celý večer. Mary nemá nejmenší tušení, co mu mohlo zkazit náladu.

Z její strany přece šlo o sdělení: Miluji tě a záleží mi na tobě, proto ti nabízím pomoc.

On to však přijal jako urážku. Slyšel v tom docela jiné sdělení: Nevěřím, že nás tam dovezeš. Jsi neschopný!

Mary, která neví, jak se žije na Marsu, nemůže ocenit, jak důležité pro Toma je dosáhnout cíle bez pomoci. Tím, že mu nabídla pomoc, ho urazila. Jak jsme viděli, Marťané nikdy neradí, nejsou-li požádáni. Chcete-li Marťanovi prokázat úctu, musíte *vždycky* předpokládat, že své problémy dovede vyřešit sám, pokud nepožádá o pomoc.

Mary neměla ponětí, že když Tom zabloudiv a začal jezdit kolem téhož bloku, měla skvělou příležitost projevit mu svou lásku a podporu. Byl v té chvíli zvlášť zranitelný a potřeboval nějaký projev lásky. Kdyby ho v té chvíli byla poctila tím, že by mu neradila, byl by to dar stejné hodnoty, jako když jí on koupí krásnou kytici nebo napíše milostné psaní.

Až se Mary poučí o Marťanech a Venušankách, bude umět Tomovi v takových těžkých okamžicích poskytnout oporu. Až příště zabloudí, nenabídne mu Mary „pomoc“, ale zhluboka se nadechne, uvolní se a v hloubi srdce ocení, co se Tom pro ni snaží udělat. A Tom ocení její upřímnou snahu a důvěru.

Obecně vzato, když žena nabídne nevyžádanou radu nebo se snaží muži „pomoci“, nemá ponětí, jak nezasloužené kritická a nemilující mu může připadat. Třebaže je její záměr láskyplný, její nabídka urazí a zraňuje. Mužova reakce může být nepřiměřeně prudká, zejména pokud si připadal jako dítě kritizován anebo viděl, jak matka kritizuje jeho otce.

Obecně vzato, když žena nabídne nevyžádanou radu
nebo se snaží muži „pomoci“, nemá ponětt, jak nezasloužené
kritická a nemilující mu může připadat.

Pro mnoho mužů je velice důležité dokázat, že jsou s to dosáhnout svého cíle, i když jde o takovou maličkost jako dojet do restaurace nebo na večírek. Zcela paradoxně mohou být citlivější na drobnosti než na důležité věci. Cítí to asi takto: „Jestliže se mi nedá věřit, že dokážu jednoduché věci, jako je dopravit nás na večírek, jak by mi mohla věřit, že dokážu něco významného?“ Muži, stejně jako jejich marťanští předkové, jsou hrdi na to, že jsou odborníci, zejména pokud jde opravování mechanických předmětů, hledání místa nebo řešení problémů. To jsou situace, kdy potřebují nejvíce ze všeho láskyplné pochopení a nikoli radu nebo kritiku.

UČTE SE NASLOUCHAT

Stejně tak muž, když nechápe, jak se žena liší, může věci jen zhoršit, když se snaží pomoci. Muži by si měli pamatovat, že ženy hovoří o problémech hlavně proto, aby se přiblížily; nemusí jim vždycky jít o řešení.

Velmi často se chce žena prostě podělit o své denní pocity, a její manžel, v domněn-
ní, že jí pomáhá, ji přerušuje souvislým proudem návrhů, jak řešit její problémy. A diví
se, jak to, že není ráda.

Velmi často se chce žena prostě podělit o své denní pocity,
a její manžel, v domněn-
ní, že jí pomáhá, ji přerušuje
souvislým proudem návrhů, jak řešit její problémy

Mary například přijde domů po vyčerpávajícím dni. Chce a potřebuje se podělit o své dojmy.

Řekne: „Tam je taková spousta práce. Nemám ani chvilku pro sebe.“

Tom řekne: „Tak dej výpověď. Nemusíš se tak dřít. Najdi si něco, co ti vyhovuje.“

Mary řekne: „Ale když já tu práci mám ráda. Oni si prostě představují, že všechno změní po jejich první poznámce.“

Tom řekne: „Neposlouchej je. Dělej prostě to, co můžeš.“

Mary řekne: „Já jsem ale! Představ si, docela jsem zapomněla zatelefonovat tetě!“

Tom řekne: „S tím se netrap, ona to pochopí.“

Mary řekne: „Víš, v jaké je situaci? Ona mě potřebuje.“

Tom řekne: „Děláš si zbytečné starosti. A pak z toho jsi nešťastná.“

Mary řekne pohněvaně: „Já nejsem pořád nešťastná. Copak mě nemůžeš chvilku poslouchat?“

Tom řekne: „Já tě poslouchám.“

Mary řekne: „Že já ti vůbec něco říkám!“

Po tomhle rozhovoru je Mary znechucenější, než když přišla domů a dožadovala se pochopení a přátelství. Tom je taky znechucený a nechápe, kde se vlastně stala chyba. Chtěl jí pomoci, ale jeho návrhy jak problémy řešit, vyzněly naplano.

Když Tom nic neví o životě na Venuši, nemůže pochopit, jak důležité může být prostě vyslechnout a nenabízet řešení. Jeho řešení nepomáhají, naopak. Venušanky totiž nikdy nenabízejí řešení, když někdo mluví. Chtějí-li projevit druhé Venušance svou úctu, prostě ji s porozuměním vyslechnou a snaží se pochopit její city.

Tom netušil, že už to, když Mary s porozuměním vyslechně, jí přinese nesmírnou úlevu a uspokojení. Když se však poučí, jak velice se Venušanky potřebují vypovídat, naučí se časem naslouchat.

Když potom přijde Mary unavená z práce, vypadají jejich rozhovory docela jinak.

Mary řekne: „Tam je taková spousta práce. Nemám ani chvilku pro sebe.“

Tom se zhluboka nadechne, pomalu vydechuje a říká: „To sis dneska zase dala, co?“

Mary řekne: „Oni si prostě představují, že stačí říct, a já všechno změním. Já už si nevím rady.“

Tom chvíli mlčí a pak řekne: „Hm, hm.“

Mary řekne: „I tetě jsem zapomněla zavolat.“

Tom trochu svaští obočí a řekne: „To snad ne!“

Mary řekne: „Ona mě zrovna teď tak potřebuje. Já si připadám tak mizerně.“

Tom řekne: „Ty jsi taková dobrá duše. Pojd' sem, ať tě obejmú.“

Obejme ji a Mary se stulí v jeho náručí a oddechne si úlevou. Potom řekne: „Já si s tebou ráda povídám. S tebou jsem šťastná, opravdu. To jsi hodný, žes mě vyslechl. Je mi teď mnohem líp.“

Nejen Mary, ale i Tomovi je líp. Překvapilo ho, o kolik šťastnější je Mary, když se konečně naučil jí naslouchat. Teď, když si je vědom rozdílu mezi nimi, naučil se ji vyslechnout, aniž by jí nabízel řešení, a Mary se naučila nechávat věci být a brát je tak jak jsou, aniž by nabízela nežádané rady nebo kritiku.

Abychom to tedy shrnuli – ve svých vztazích se dopouštíme těchto dvou nejběžnějších chyb:

1. Muž se snaží změnit ženiny pocity, když je v koncích, tím, že se změní v pana Zařídila a nabídne jí řešení jejích problémů, které znehodnotí její city.
2. Žena se snaží změnit mužovo chování, když se dopouští chyb, tím, že se změní ve Výbor pro nápravu domácích záležitostí a nabízí nevyžádané rady a kritiku.

NA OBRANU PANA ZAŘÍDILA A VÝBORU PRO NÁPRAVU DOMÁCÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

Tím, že tyhle dvě základní chyby zdůrazňuji, rozhodně nechci říci, že na panu Zařídilovi a Výboru pro nápravu domácích záležitostí je všechno špatné. Naopak, jsou to velmi pozitivní marťanské a venušanské vlastnosti. Chyba je pouze v tom, kdy a jak se projevují.

Žena si pana Zařídila velice cení, nesmí se však projevovat, když je ona v koncích se silami. Muž by si měl pamatovat, že když jsou ženy v koncích se silami a mluví o svých problémech, není rozhodně vhodné nabízet jim řešení; žena chce být prostě

vyslechnuta a ponenáhlu se začne cítit lépe sama od sebe. Rozhodně nepotřebuje žádné „zařizování“.

Muž si velice cení Výboru pro nápravu domácích záležitostí, pokud si jeho radu vyžádá. Ženy by si měly pamatovat, že nežádané rady nebo kritika – zejména tehdy, když se muž dopustí chyby – vyvolávají v muži pocit, že je pod kontrolou a neoblíben. Potřebuje víc ženino pochopení než radu, má-li se ze svých chyb poučit. Když muž cítí, že se žena nesnaží ho napravit, je daleko více nakloněn žádat ji o radu a pomoc.

*Když se nám partner brání,
je to nejspíš proto, že k němu přistupujeme
v nevhodnou chvíli nebo nevhodným způsobem.*

Pochopení těchto rozdílů usnadňuje brát ohled na partnerovu citlivost a vycházet mu více vstříc. Navíc zjistíme, že když se nám partner brání, je to nejspíš proto, že k němu přistupujeme v nevhodnou chvíli nebo nevhodným způsobem. Podívejme se na to podrobněji.

KDYŽ SE ŽENA BRÁNÍ PŘIJMOUT MUŽOVO ŘEŠENÍ

Když se žena brání přijmout mužovo řešení, má muž pocit, že je uváděna v pochybnost jeho schopnost řešení najít. Výsledkem je pocit, že se mu nevěří, že není oceňován – a přestane se starat. Jeho ochota vyslechnout se pochopitelně sníží.

Když si však uvědomí, že jsou ženy z Venuše, dokáže pochopit, proč se tomu žena brání. Je s to o tom uvažovat a uvědomit si, že možná nabízel řešení ve chvíli, kdy žena potřebovala porozumění a něhu.

Zde je několik krátkých příkladů, jak může muž chybně interpretovat ženiny city nebo nabízet nežádaná řešení. Schválně jestli přijdete na to, proč se žena brání:

1. „Neměla by sis dělat dělat tolik starostí.“
2. „Nic takového jsem přece neřekl.“
3. „Ono to nebude tak hrozné.“
4. „Dobře, tak promiň. Jako bych nic neřekl.“
5. „Proč to tedy neuděláš?“
6. „Ale vždyť spolu mluvíme.“
7. „Vždyť přece víš, že jsem se tě nechtěl dotknout.“
8. „Tak o co ti tedy jde?“
9. „To nesmíš takhle brát.“
10. „Jak něco takového můžeš říci? Minulý týden jsem s tebou strávil celý den. A bylo to krásné, nemůžeš říct, že ne!“
11. „Tak fajn, tak na to zapomeň.“
12. „Tak dobře, já ten dvorek uklidím. Udělá ti to radost?“
13. „Už je mi to jasné. Ty bys měla udělat tohle a tohle.“
14. „Poslyš, s tímhle nemůžeme nic udělat.“
15. „Když si stěžuješ, že to musíš dělat, tak to nedělej.“

16. „Proč si to necháš líbit? Vykašli se na ně.“
17. „Když jsi nešťastná, tak nezbyvá než se rozvést.“
18. „Dobře, tak to od teď dělej.“
19. „Od teď si to vezmu na starost já.“
20. „Ovšemže mi na tobě záleží. Nebud' směšná.“
21. „Chceš, aby to došlo tak daleko?“
22. „Jediné, co můžeme udělat, je...“
23. „Takhle to vůbec nebylo.“

Každý z těchto výroků buď znevažuje, nebo se pokouší vysvětlit zkaženou náladu, nebo nabízí řešení směřující k tomu, aby se ženiny negativní pocity rázem změnilы v pozitivní. První krok ke změně takového modelu chování je prostě odpustit si takové poznámky (podrobněji tuto otázku prozkoumáme v kapitole 5). Vyslechnout bez takových znevažujících poznámek nebo řešení je však už samo o sobě velký krok.

Když muž pochopí, že žena odmítá dobu a způsob podání rady a ne radu samotnou, může její odpor překonat snáze. Nebere to tak osobně. Když se naučí ji poslouchat, po čase zjistí, že ho oceňuje více, i když v první chvíli má na něho zlost.

KDYŽ MUŽ ODPORUJE VÝBORU PRO NÁPRAVU DOMÁCÍCH ZÁLEŽITOSTÍ

Když muž odporuje ženíným návrhům, má ona pocit, jako kdyby o ni nestál; připadá jí, že se na její potřeby nebere ohled. Má pochopitelně dojem, že je ponechána na holičkách, a ztrácí k muži důvěru.

Když si v takové chvíli uvědomí, že jsou muži z Marsu, dojde jí, proč se jí staví na odpor. Je s to o tom uvažovat a uvědomit si, že mu možná nabízela nežádanou radu nebo kritiku, místo aby ho prostě informovala o svých potřebách, poskytla informace nebo přednesla přání.

Zde je několik krátkých příkladů, jak se může žena nevědomky dotknout muže tím, že vysloví nevyžádanou radu nebo zdánlivě neškodnou kritiku. Až si ten seznam budete pročitat, uvědomte si, že z takovýchto drobností může vyrůst vysoká zeď odporu a mrzutosti. V některých z těchto výroků je skrytá rada nebo kritika. Schválně jestli přijdete na to, proč si muž připadá pod kontrolou.

1. „Jak tě mohlo napadnout to koupit? Vždyť už to jednou máme.“
2. „Ty talíře jsou pořád ještě mokré. Až uschnou, budou na nich šmouhy.“
3. „Nepřipadá ti, že máš trochu dlouhé vlasy?“
4. „Támhle je parkoviště, otoč.“
5. „Ty chceš být se svými přáteli. A co já?“
6. „Neměl by ses tak dřít. Udělej si den volna.“
7. „Nedávej to tam. Ztratí se to.“
8. „Měl bys zavolat instalatéra. Ten si s tím poradí.“
9. „Proč čekáme na stůl? Ty jsi ho nerezervoval?“
10. „Měl by ses trochu věnovat dětem. Chybíš jim.“

11. „V tvé pracovně je hrozný nepořádek. Jak tam můžeš pracovat? Kdy si tam hodláš uklidit?“
12. „Už jsi to zase zapomněl přinést domů. Měl by sis to dát někam k ruce, aby sis na to vzpomněl.“
13. „Jedeš moc rychle. Zpomal, nebo budeš platit pokutu.“
14. „Příště bychom si měli přečíst recenzi, než půjdeme do kina.“
15. „Já nikdy nevím, kde jsi.“ (Měl jsi zavolat.)
16. „Někdo se napil rovnou z láhve.“
17. „Nejez rukama. Dáváš špatný příklad.“
18. „Tyhle smažené brambůrky jsou moc tučné. To není dobré na tvé srdce.“
19. „Nenechal sis na to dost času.“
20. „Měls mi to říct dřív. Já nemohu všeho nechat a jít s tebou na oběd.“
21. „Tahle košile ti nejde ke kalhotám.“
22. „Bill už třikrát volal. Kdy mu zavoláš?“
23. „Ve skřínce s náradím máš hrozný nepořádek. Nic tam nemohu najít. Měl bys ji uklidit.“

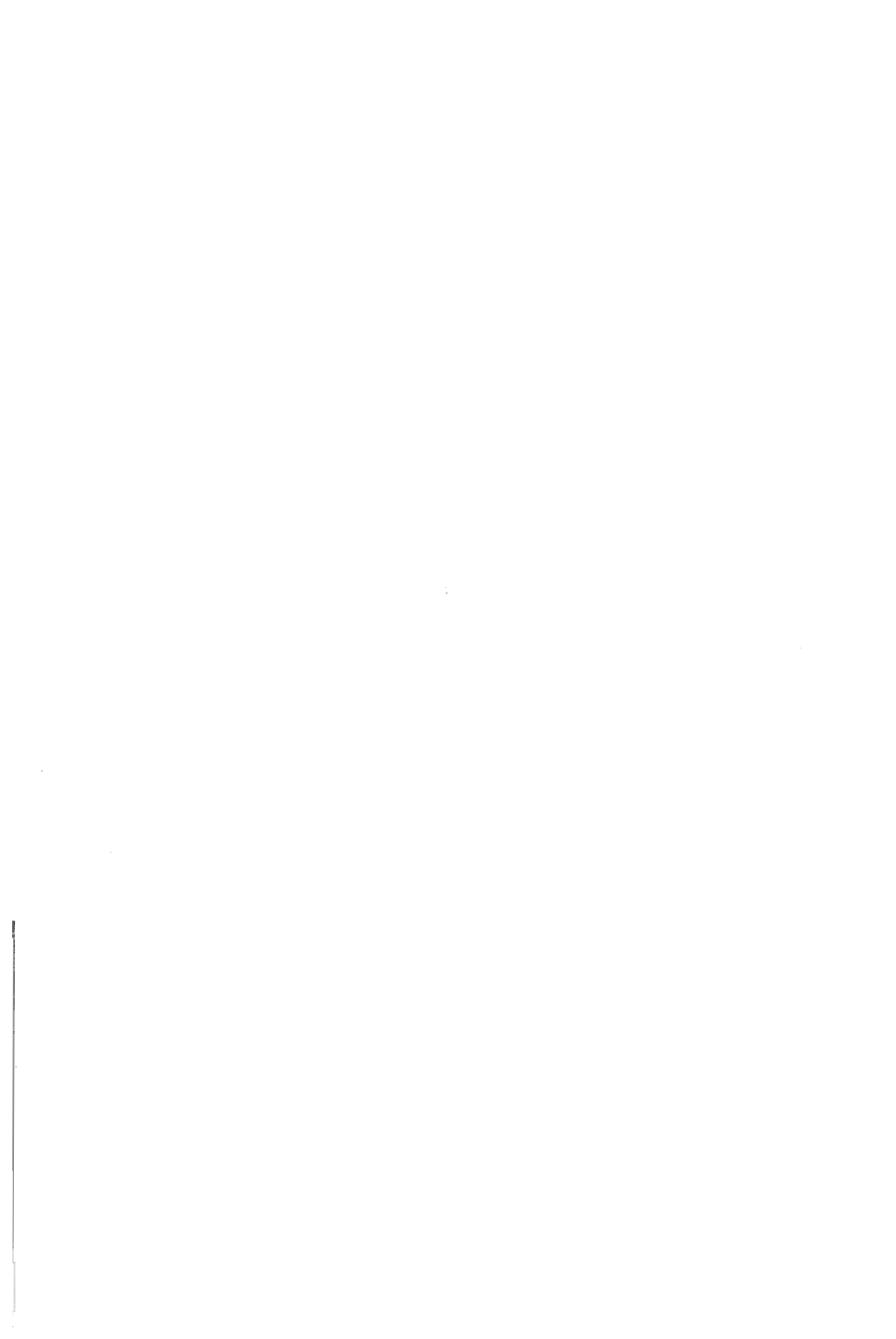
Když žena neumí může přímo požádat o pomoc či příspěvni (viz kapitola 12) nebo konstruktivně sdělit rozdílný názor (kapitola 9), může mít pocit, že není s to dosáhnout toho, co potřebuje, aniž by vyslovila nevyžádanou radu nebo kritiku (o tom si rovněž povíme více později). Naučit se projevovat uznání a neposkytovat rady nebo kritiku je už velký krok pozitivním směrem.

Když žena správně pochopí, že muž neodmítá jí pomoci, nýbrž odmítá pouze způsob, jakým si o to říká, je schopna přijmout jeho odmítnutí méně osobně a hledat vhodnější způsob, jak hovořit o svých potřebách. Během času si uvědomí, že muž je ochoten dělat změny, když cítí, že se k němu přistupuje jako k řešiteli problému a nikoli jako k problému samotnému.

*Muž je ochoten dělat změny,
když cítí, že se k němu přistupuje jako k řešiteli
problému a nikoli jako k problému samotnému.*

Jste-li žena, doporučuji, abyste se od pondělka zdržela nevyžádaných rad nebo kritiky. Muži ve vašem životě to nejen ocení, ale budou i pozornější a ochotnější vycházet vám vstříc.

Jste-li muž, doporučuji, abyste od pondělka naslouchal, kdykoli žena hovoří, s jediným cílem, totiž pochopit, oč jí jde. Vždycky se kousněte do jazyka, kdykoli pocítíte touhu navrhnout jí řešení nebo změnit její pocity. Budete překvapeni, jak vás ocení.



MUŽI SE UCHYLUJÍ DO SVÝCH NOR A ŽENY HOVOŘÍ

Jeden z největších rozdílů mezi muži a ženami se projevuje v tom, jak se vyrovnávají se stresem. Muži se soustředí a stáhnou, kdežto ženy jsou stále vzrušenější a emocionálně zaujatější. V takových chvílích potřebuje muž k tomu, aby se cítil dobře, něco docela jiného než žena. Muži se cítí dobře, když problémy řeší, kdežto žena, když o nich hovoří. Nepochopení a neuznávání těchto rozdílů bývá příčinou zbytečných třenic v našich vztazích. Uveďme si obecný příklad:

Když Tom přijde domů, chce si odpočinout a uvolnit se tím, že si v klidu přečte noviny. Tíží ho nevyřešené problémy toho dne a nalézá úlevu v tom, že na ně přestane myslet.

Jeho žena Mary si také chce odpočinout po dni plném stresů. Ona si však nejlépe uleví tím, že o denních problémech hovoří. Napětí, které mezi nimi pomalu vzniká, přerůstá postupně v nechuf.

Tom si v hloubi duše myslí, že Mary moc mluví, kdežto Mary si připadá zanedbávaná. Nepochopí-li však, čím se od sebe navzájem liší, budou se jeden druhému stále více odcizovat.

Tuhle situaci pravděpodobně znáte, protože je to jeden z mnoha případů, kdy se muži s ženami střetávají. Není to problém pouze Toma a Mary, ale je přítomen takřka ve všech vztazích.

Řešení tohoto problému nezáleží pouze na tom, jak moc se Tom a Mary mají rádi, nýbrž jak dalece rozumějí opačnému pohlaví.

Pokud Tom neví, že ženy k tomu, aby se cítily lépe, opravdu potřebují o problémech hovořit, bude si dál myslet, že Mary moc mluví, a nebude ji chtít poslouchat. Pakliže Mary neví, že Tom čte noviny, aby se cítil lépe, bude si vždycky připadat zanedbávaná a přehlížená. Bude se dál snažit zatáhnout ho do rozhovoru, když on nebude chtít.

Tyto rozdíly lze řešit tak, že se nejdříve podrobně seznámíme s tím, jak se muži a ženy vyrovnávají se stresem. Podívejme se znovu na život na Marsu a na Venuši a snažme se pochopit rozdíl mezi muži a ženami.

JAK SE VYPOŘÁDÁVÁJÍ SE STRESEM NA MARSU A NA VENUŠI

Je-li Marťan ve špatné náladě, nikdy se nebaví o tom, co ho znepokojuje. Nikdy by neobtěžoval druhého Marťana svými problémy, pokud není přítelova pomoc nezbytná k jejich řešení. Místo toho se chová velice klidně a odejde do své soukromé jeskyně, aby o svých problémech přemýšlel a dospěl k nějakému řešení. Když takové řešení najde, cítí se mnohem lépe a jeskyni opustí.

Pokud řešení nenajde, zabývá se něčím, co mu pomůže na ten problém zapomenout, například čte noviny nebo hraje nějakou hru. Teprve když denní problémy vypustí z mysli, může relaxovat. Je-li jeho stres opravdu silný, musí se pustit do něčeho ještě náročnějšího, například se zúčastní automobilových závodů, nějakého konkursu nebo horolezeckého výstupu.

*Aby se Marťani cítili lépe, odeberou se do svých
jeskyní a řeší problémy o samotě.*

Když je Venušanka ve špatné náladě nebo ve stresu a chce si ulevit, vyhledá někoho, komu důvěřuje, a velice podrobně s ním své denní problémy probere. Když si takhle Venušanky své city sdělí, cítí se rázem lépe. Tak to dělají Venušanky.

*Venušanky se scházejí a otevřeně o svých problémech
hovoří, aby se cítily lépe.*

Na Venuši se svěřování se svými problémy považuje za projev lásky a důvěry, a ne za obtěžování. Venušanky se za své problémy nestydí. Jejich „Já“ nepotřebuje vypadat „kompetentní“, spíše mu jde o to, aby bylo v láskyplných vztazích. Venušanky se otevřeně svěřují se svými pocity únavy, zmatku, zoufalství a vyčerpání.

Venušanka si připadá dobře, když má milující přátele, jimž se může svěřovat se svými pocity a problémy. Marťan se cítí dobře, když může své problémy řešit o samotě ve své jeskyni. A tato tajemství, kdy se kdo cítí dobře, platí dosud.

ÚLEVA V JESKYNI

Když je muž ve stresu, stáhne se do jeskyně své mysli a soustředí se na řešení problémů. Obvykle se chytí toho nejnaléhavějšího a nejobtížnějšího. Je tak soustředěn na řešení tohoto jediného problému, že na čas ztrácí povědomí o čemkoli jiném. Ostatní problémy a úkoly zanikají v pozadí.

V takových chvílích je uzavřený, zapomnětlivý, nereaguje a je zabrán do svých záležitostí. Když s ním například někdo doma rozmlouvá, působí dojmem, jako kdyby se rozhovoru zúčastnil pouze z 5 procent a 95 procenty byl stále v práci.

Není naplno přítomen, protože stále hloubá nad svým problémem a doufá, že najde řešení. V čím větším stresu je, tím víc je problémem zaujat. V takové chvíli není schopen věnovat ženě tolik pozornosti a citu, kolik jí věnuje obvykle a kolik si bezesporu zaslouží. Jeho mysl je plně zaměstnána a není s to se uvolnit. Pakliže se mu

ovšem podaří najít řešení, okamžitě se cítí mnohem lépe a může svou jeskyni opustit; rázem je opět k máni pro normální vztahy.

Jestliže však na řešení nemůže přijít, zůstane uzavřen ve své jeskyni. Aby se uvolnil, má sklon zabývat se řešením malých problémů, jako je četba novin, sledování televize, řízení auta, provádění tělesných cviků, fandění na fotbale, hraní košíkové, atd. Jakákoli činnost, která zpočátku vyžaduje pouze 5 procent jeho mysli, mu pomáhá zapomenout na problémy a postupně se uvolnit. Druhý den se může na svůj problém znovu soustředit, tentokrát s větším úspěchem.

Podívejme se podrobněji na některé příklady. Jim obvykle čítá noviny, aby na své problémy zapomněl. Při četbě novin ho problémy toho dne netrápí. S těmi pěti procenty své mysli, která nejsou zaujata pracovními problémy, si začíná formovat názor na světové problémy a nalézat jejich řešení. Postupně se stále více soustřeďuje na problémy v novinách a zapomíná na své vlastní. Tímto způsobem prodělá přechod od soustředění na své problémy k soustředění na problémy světa (za něž osobně neodpovídá). Tento proces uvolní jeho mysl od palčivých problémů pracovních a může se opět věnovat ženě a rodině.

Tom se dívá na fotbal, aby se uvolnil a zbavil stresu. Přestane myslet na řešení vlastních problémů tak, že řeší problémy svého oblíbeného mužstva. Tím, že sleduje sport, může si představovat, že s každou hrou vyřeší nějaký zástupný problém. Když jeho mužstvo získává body nebo vyhrává, prožívá pocit úspěchu. Když jeho mužstvo prohrává, trpí jejich porážkou jako svou vlastní. V obou případech se jeho mysl uvolní od osobního problému.

Pro Toma a mnoho dalších mužů nezbytné uvolnění napětí, k němuž dochází v závěru jakékoli sportovní události, umožňuje uvolnit napětí, které pociťují v životě.

Jak ženy reagují na jeskyni

Když zaleze muž do své jeskyně, není schopen věnovat své partnerce pozornost té kvality, jakou zasluhuje. Pro ni je těžké ho v takových chvílích chápat, protože o jeho stresu nemá tušení. Kdyby přišel domů a hovořil o svých problémech, uměla by projevit víc pochopení. On však o svých problémech nehovoří, a jí připadá, že ji ignoruje. Ona vidí, že je nervózní, ale mylně se domnívá, že o ni nestojí, protože jinak by s ní přece mluvil.

Ženy obvykle nevědí, jak se Marťané vyrovnávají se stresem. Předpokládají, že přijdou a otevřeně promluví o svých problémech, jako to dělají Venušanky. Když muž zaleze do své jeskyně, žena těžce nese, že není otevřenější. Cítí se dotčena, když se zabere do novin nebo odejde někam na basketbal a jí si nevšímá.

Předpokládat, že muž, který zalezl do své jeskyně, bude okamžitě otevřený, reagující a milující, je stejně nerealistické jako čekat, že žena, která je s nervy na huntě, se okamžitě uklidní a bude se chovat zcela rozumně. Je omylem předpokládat, že muž má své milostné city kdykoli po ruce, stejně jako je omylem čekat, že ženy city budou vždycky racionální a logické.

Když Marťané odcházejí do svých jeskyň, mají sklon zapomínat, že jejich přátelé mohou mít také nějaké problémy. Instinkt jim říká, že aby se mohli postarat o někoho

jiného, musí se především postarat o sebe. Když žena vidí, že muž takto reaguje, postaví se zpravidla na odpor a zazlívá mu to.

Může se stát, že ho požádá o pomoc naléhavým tónem, jako kdyby s ním, lhostejným a netečným, bojovala o svá práva. Když si ovšem uvědomí, že muži pocházejí z Marsu, dokáže si vysvětlit jeho reakci na stres jako jeho obranný mechanismus a ne jako projev jeho citů k ní. A může s ním začít spolupracovat, aby dosáhla toho, co potřebuje, místo aby se s ním potýkala.

Muži si na druhé straně zpravidla nejsou plně vědomi, jak rezervovaně se chovají, když jsou zalezlí ve své noře. Když si muž uvědomí, jak jeho ústup do jeskyně může na ženu působit, dokáže s ní soucítit, když si připadá zanedbávaná a zbytečná. Má-li na paměti, že ženy jsou z Venuše, pomáhá mu to lépe chápat a respektovat její reakce a city. Pakliže muž nedovede správně hodnotit ženiny reakce, zpravidla se hájí, a skončí to hádkou. Existuje pět obecných nedorozumění:

1. Když žena řekne: „Ty mě neposloucháš?“ muž odpoví: „Jak to, že tě neposlouchám? Mohu opakovat každé tvoje slovo.“

Když je muž zalezlý ve své jeskyni, registruje všechno, co slyší, pouhými pěti procenty své mysli. Domnívá se, že naslouchat na pět procent znamená naslouchat. Žena však vyžaduje plnou a nedělenou pozornost.

2. Když žena řekne: „Já mám pocit, že tu vůbec nejsi,“ muž odpoví: „Jak to, že tu nejsem? Samozřejmě že jsem tady, copak mě nevidíš?“

On je toho názoru, že když je tělesně přítomen, nemůže ona tvrdit, že tu není. Jenže žena má na mysli to, že jeho přítomnost necítí, i když ho vidí.

3. Když žena řekne: „Tobě na mně vůbec nezáleží,“ muž odpoví: „Ovšemže mi na tobě záleží! Proč myslíš, že se snažím ten problém vyřešit?“

On to myslí tak, že už tím, že je zaujat řešením problému, dělá něco pro ni a že by to měla brát jako projev zájmu o ni. Ona však potřebuje cítit jeho bezprostřední zájem a péči, a toho se právě dožaduje.

4. Když žena řekne: „Cítím, že mě vůbec nepotřebuješ,“ muž odpoví: „To je směšné! Samozřejmě že tě potřebuji!“

On se domnívá, že její pocity jsou zcela nepřipadné, protože on přece řeší problémy proto, aby jí prospěl. Není si vědom toho, že když se soustřeďuje na své problémy a nebere na vědomí problémy, které se dotýkají jí, brala by to skoro každá žena osobně a připadala by si zbytečná.

5. Když žena řekne: „Ty nemáš cit, myslíš jen na sebe,“ muž odpoví: „Co je na tom špatného? Jak jinak mohu tenhle problém vyřešit?“

Muž se domnívá, že žena je příliš kritická a náročná, protože on v té chvíli dělá to nejdůležitější proto, aby svůj problém vyřešil. Připadá si nedocenený. Navíc pak neuznává plnohodnotnost jejích citů. Muži si

zpravidla neuvědomují, jak nečekaně a radikálně přecházejí od vřelosti k chladu a nezájmu. Ve své jeskyni je muž zaujat řešením svého problému a neuvědomuje si, jak jeho lhostejné chování může působit na druhé.

Muži a ženy se potřebují navzájem lépe chápat, aby se spolupráce mezi nimi zlepšila. Když muž svou ženu chvíli nevnímá, přijímá to ona často osobně. Vědomí, že se muž vyrovnává se stresem svým vlastním způsobem, je velice prospěšné, ale ne vždycky jí to pomůže překonat bolest.

V takových chvílích může žena pocítit potřebu o těchto pocitech hovořit. A je třeba, aby muž nepodceňoval její pocity. Měl by chápat, že žena má právo hovořit o svých pocitech, stejně jako on má právo zalézt do své jeskyně a mlčet. Pokud žena nebude cítit porozumění z jeho strany, bude pro ní těžké zbavit se pocitu nevole.

DOSAŽENÍ ÚLEVY HOVOREM

Když je žena ve stresu, pociťuje instinktivně potřebu mluvit o svých pocitech a o všech možných problémech, které jsou s jejími pocity spjaty. Když jednou začne mluvit, nerozlišuje mezi závažností problémů. Je-li znechucena, je znechucena ze všech problémů, z velkých i malých. Nejde jí bezprostředně o to, aby našla jejich řešení, spíše se snaží ulevit si tím, že se vysloví a dojde porozumění. Tím, že o svých problémech hovoří bez ladu a skladu, přestane se cítit špatně.

*Ženě ve stresu nejde bezprostředně o to,
aby našla řešení svých problémů,
spíše se snaží ulevit si tím,
že se vysloví a dojde porozumění*

Jako se muž ve stresu snaží soustředit na jeden problém a na všechny ostatní zapomenout, žena má sklon nechat na sebe působit všechny problémy najednou. Cítí se lépe, když hovoří o všech problémech, aniž by se snažila kterýkoli z nich řešit. Zkoumá při tom své pocity a získává lepší představu o tom, co jí vlastně vadí, a tím se jí rázem uleví.

Ženy, aby se cítily lépe, hovoří o svých minulých, budoucích i potenciálních problémech, dokonce i o takových, které nemají řešení. Čím víc o tom všem hovoří a zkoumají to, tím lépe se cítí. To je prostě ženský způsob. Očekávat něco jiného by znamenalo upírat ženě její vlastní já.

Když se žena cítí mizerně, uleví se jí tím, že velmi podrobně hovoří o nej-různějších problémech, které ji trápí. Když cítí, že ji někdo naslouchá, její stres mizí. Když probere jednu věc, udělá přestávku, a pak se pustí do další. Takovým způsobem hovoří o problémech, starostech, zklamáních i pocitech marnosti. V jednotlivých tématech nemusí být žádný řád a často spolu nijak logicky nesouvisejí. Když má žena pocit, že jí posluchač nerozumí, začnou jí přicházet na mysl stále další a další problémy.

Tak jako muž, který zalezl do své jeskyně, potřebuje nějaké malé problémy, aby se roztřásl, žena, která má pocit, že ji nikdo neposlouchá, cítí potřebu hovořit o jiných,

méně naléhavých problémech, aby si ulevila. Aby zapomněla na své vlastní bolestné pocity, může se nechat citově zatáhnout do problémů jiných lidí. Navíc může hledat úlevu i v tom, že hovoří o problémech svých přítelkyň, příbuzných a známých. Avšak ať hovoří o svých nebo o cizích problémech, vždycky je to přirozená a zdravá venušanská reakce na stres.

*Aby zapomněla na své vlastní bolestné pocity,
může se žena nechat citově zatáhnout
do problémů jiných lidí.*

Jak muži reagují, když ženy potřebují hovořit

Když ženy hovoří o svých problémech, muži obvykle vzdorují. Muž se domnívá, že s ním žena hovoří o svých problémech, protože si myslí, že je zavinil on. Čím víc problémů, tím větší je jeho vina – tak mu to aspoň připadá. Nenapadne ho, že žena hovoří, aby se cítila lépe. Muž prostě neví, že žena ocení už to, že ji pouze vyslechne.

Marfani mluví o problémech jen ze dvou důvodů: buď z nich někoho viní, nebo potřebují radu. Když se žena cítí opravdu nedobře, bere to muž jako výtku. Když se žena cítí méně nedobře, muž se domnívá, že ho žádá o radu.

Jakmile se domnívá, že ho žena žádá o radu, okamžitě si nasadí čepičku pana Zařídila a jme se její problémy řešit. Předpokládá, že se žena musí cítit lépe, když jí předloží dvě nebo tři řešení. To proto, že Marfani se cítí lépe, když jim někdo nabídne řešení, ovšem pokud o ně požádají. Když se žena lépe necítí, má muž pocit, že jeho řešení byla odmítnuta, a připadá si nedoceněn.

Na druhé straně, když má pocit, že se na něho útočí, začne se bránit. Myslí si, že ho žena přestane vinit, když jí své stanovisko vysvětlí. Avšak čím víc se brání, tím je žena nervóznější. Jeho nenapadne, že to, co žena potřebuje, není vysvětlení. Žena potřebuje, aby pochopil její pocity a nechal jí hovořit o dalších a dalších problémech. Je-li moudrý a pouze naslouchá, žena si za chvíli přestane stěžovat na něho a začne hovořit o jiných věcech.

Muži také mívají pocit marnosti, když žena hovoří o problémech, s nimiž oni nemohou nic udělat. Žena ve stresu si například může stěžovat takto:

- „Já jsem v práci málo placená.“
- „Moje teta Luisa je pořád nemocnější, rok od roku je to s ní horší.“
- „Náš dům je prostě malý.“
- „Je strašně sucho. Kdy konečně sprchne?“
- „Už jsme skoro překročili naše bankovní konto.“

Kteroukoli z těchto poznámek může žena učinit jako výraz svých starostí, zklamání a obecného pocitu marnosti. Pravděpodobně si je vědoma, že se k vyřešení těchto problémů nedá nic udělat, přesto však, aby si ulevila, o nich potřebuje hovořit. Je pro ni oporou, když posluchač cítí s jejím pocitem marnosti a zklamání. Může ovšem vyvolat pocit marnosti u svého mužského partnera, který nechápe, že ona potřebuje o věcech hovořit, aby se cítila lépe.

Muži bývají také netrpěliví, když ženy hovoří o problémech příliš podrobně. Mylně se domnívají, že když žena hovoří o problémech tak podrobně, je to proto, že všechny ty podrobnosti jsou potřebné k tomu, aby našel řešení. Snaží se přijít na to, k čemu jsou užitečné, a ztrácí trpělivost. Opět jen proto, že si neuvědomuje, že ona po něm nechce řešení, nýbrž pouze pochopení a účast.

Pro muže je navíc nesnadné poslouchat, protože mylně předpokládá nějakou logickou souvislost, zatímco ona namátkou přebíhá od problému k problému. Pokud mu takto předloží tři nebo čtyři problémy, má muž velmi silný pocit marnosti a zmatku, když se snaží uvést je v nějakou logickou souvislost.

Jiný důvod, proč muž odmítá naslouchat, může být ten, že hledá nějakou základní linii. Nemůže začít formulovat své řešení, dokud nezná závěr. Čím více podrobností žena uvádí, tím silnější pocit marnosti muž má; tento pocit se může zmenšit, když si vzpomene, že jí dělá velice dobře hovořit o detailech. Když si tohle uvědomí, uklidní se. Stejně jako muže uspokojuje vypracovávat jemné podrobnosti při řešení problémů, ženu uspokojuje, když o svých problémech podrobně hovoří.

Stejně jako muže uspokojuje vypracovávat jemné podrobnosti při řešení problémů, ženu uspokojuje, když o svých problémech podrobně hovoří.

Žena by to mohla muži trochu usnadnit, kdyby mu předem řekla, k čemu ta historie směřuje, a pak se vrátila k podrobnostem. Vystříhejte se udržovat ho v napětí. Ženy obvykle těší, když napětí neustále vzrůstá, protože to vnáší do příběhu více citu. Jiná žena takovou výstavbu příběhu ocení, v muži to však vyvolává pocit frustrace.

Míra, do jaké muž nerozumí ženě, je i mírou síly odporu, jaký bude ženě klást, když bude hovořit o problémech. Když se muž naučí ženě lépe vyhovět a poskytnout jí citovou oporu, zjistí, že naslouchat není tak obtížné. A co je ještě důležitější – jestliže žena dokáže muži připomenout, že chce o svých problémech pouze hovořit a nechce žádný z nich řešit, může mu tím pomoci uvolnit se a poslouchat.

JAK MARŤANÉ A VENUŠANKY DOCHÁZEJÍ MÍRU

Marťané a Venušanky žili v míru, protože byli schopni respektovat své odlišnosti. Marťané se naučili, že Venušanky se potřebují vymluvit, aby se cítily lépe. I když takový Marťan neměl mnoho co říci, naučil se, že pouhým nasloucháním může být velice nápomocen. Venušanky se naučily respektovat, že se Marťané k tomu, aby se vyrovnali se stresem, potřebují stáhnout. Jeskyně pro ně přestala být tajemstvím nebo důvodem k znepokojení.

Co se naučili Marťané

Marťané zjistili, že i tehdy, když mají pocit, že na ně Venušanky útočí, že je obviňují nebo kritizují, jde pouze o přechodný jev; za krátkou chvíli se Venušanky budou cítit lépe a začnou být velice vděčné a chápavé. Tím, že se naučili poslouchat,

zjistili Marťané, jak Venušanky přímo rozkvetou, když mohou mluvit o svých problémech.

Každý Marťan se uklidnil, když posléze pochopil, že Venušanka necítí potřebu hovořit o svých problémech proto, že on v nějakém smyslu selhal. A navíc získal zkušenost, že jakmile nabude Venušanka pocit, že jí je nasloucháno, přestane lpět na svých problémech a začne být velice pozitivní. S tímto vědomím byl Marťan schopen naslouchat, aniž by se cítil zodpovědný za řešení všech jejích problémů.

Mnozí muži a leckdy i ženy mají sklon odsuzovat hovor o problémech, protože nikdy nezakusili, jaký hojivý účinek to může mít. Nikdy neviděli, jak se žena, když cítí, že je vnímána, dokáže rázem změnit, cítí se lépe a zaujme pozitivní přístup. Nejčastěji viděli, jak žena (obvykle jejich matka), když měla pocit, že ji nikdo nevyslechne, setrvala ve svých problémech. To se stává ženám, když jim připadá, že nejsou milovány nebo že jim delší dobu v životě nikdo nenaslouchá. Jejich reálným problémem ovšem je, že se cítí nemilovány, nikoli že hovoří o svých problémech.

Když se Marťani naučili naslouchat, udělali nesmírně překvapivý objev. Začali zjišťovat, že když poslouchají, jak Venušanky hovoří o svých problémech, pomáhá jim to vyjít ze své jeskyně stejně, jako sledování zpráv v televizi nebo čtení novin.

Když se naučí poslouchat, aniž měli pocit, že jsou obviňováni nebo činění zodpovědnými, naslouchání se stane o hodně snazším. Když muž získá tuhle schopnost, pozná, že naslouchání může být skvělým prostředkem, jak zapomenout na problémy dne a při tom uspokojit svou partnerku. Avšak ve dnech, kdy je muž opravdu ve stresu, může potřebovat pobýt ve své jeskyni a pomalu se z ní dostat díky nějakému jinému rozptýlení, jako jsou třeba noviny nebo nějaký soutěživý sport.

Co se naučily Venušanky

Venušanky také nalézají duševní klid, když konečně pochopí, že když Marťan odejde do své jeskyně, neznamená to, že už svou ženu tolik nemiluje. Naučily se být k němu v takové chvíli shovívavější, protože vědí, že je v těžkém stresu.

Venušanky se přestaly urážet, když byli Marťané trochu roztržití. Když Venušanka mluvila a Marťan začal být roztržitý, zdvořile přestala mluvit a počkala, až opět začne dávat pozor. Pak teprve mluvila dál. Chápala, že je pro něho někdy těžké věnovat jí všechnu pozornost. Zjistily, že když se dožadují pozornosti Marťanů uvolněným a shovívavým způsobem, Marťani ochotně zaměřují svou pozornost jiným směrem.

Když však byli Marťani zcela zaujati svými problémy a zalezlí ve svých jeskyních, nebraly to Venušanky rovněž osobně. Naučily se, že v takové chvíli je lepší se se svými problémy obrátit na přítelkyni nebo jít po nákupu. A protože tohle Marťani brali jako projev lásky a porozumění, Venušanky přišly na to, že takovým způsobem je vylákají z jejich jeskyň daleko dříve.

JAK MOTIVOVAT OPAČNÉ POHLAVÍ

Celá staletí před tím, než se Marťané a Venušanky dali dohromady, byli naprosto šťastni ve svých oddělených světech. Pak se jednoho dne všechno změnilo. Marťani a Venušanky se na svých planetách začali cítit stísněně. A tento pocit stísněnosti způsobil, že se sešli.

Pochopení tajemství jejich proměny nám dnes pomáhá poznat, v jak různých směrech jsou dnes motivováni. S tímto novým vědomím budete lépe vybaveni pomáhat svému partnerovi a rovněž získat pomoc, kterou potřebujete ve chvílích tísně a stresu. Vraťte se zpět v čase a představme si, že jsme svědky toho, jak se to stalo.

Když byli Marťané v depresi, opustili všichni obyvatelé planety města a na dlouhou dobu se uchýlili do svých jeskyň. Zavřeli se tam a nemohli vyjít, až jednoho dne jeden Marťan spatřil dalekohledem krásné Venušanky. Protože ten dalekohled ihned půjčil ostatním, pohled na ty krásné bytosti Marťany inspiroval a jejich deprese zázračně pominula. *Náhle pocítili, že je někdo potřebuje.* Vyšli ze svých jeskyň a začali stavět flotilu kosmických lodí k letu na Venuši.

Když byly v depresi Venušanky, založily debatní kroužky a začaly si vykládat o svých problémech. Moc si tím však neulevily. Jejich deprese trvala dosti dlouho, až jednou měly díky své intuici vidění. Silné a podivuhodné bytosti (Marťané) k nim přiletěly vesmírem, aby je milovaly, sloužily jim a pomáhaly. Rázem se cítily hýčkány. Když si tohle vidění sdělily, jejich deprese polevila a šťastně se začaly připravovat na příchod Marťanů.

*Muže motivuje a posiluje,
když mají pocit, že je někdo potřebuje...*
*Ženy motivuje a posiluje,
když mají pocit, že je někdo hýčká.*

Tato tajemství motivace stále platí. Muže motivuje a posiluje, když mají pocit, že je někdo potřebuje. Když muž nemá pocit, že je ve vztahu potřebný, poněkud se stane pasivním a jeho energie se ztrácí; den ode dne má méně a méně co dát tomu vztahu. Naopak když má pocit, že se mu důvěřuje a že jeho úsilí je oceňováno, je plný energie a má hodně co dát.

Jakožto Venušanky jsou ženy motivovány a plny energie, když mají pocit, že jsou hýčkány. Když si žena v nějakém vztahu nepřipadá hýčkána, začne reagovat jen

z donucení a je vyčerpána, když dává příliš mnoho. Naopak když má pocit, že se o ni pečuje a že je respektována, naplňuje ji to uspokojením a má také více co dát.

KDYŽ MUŽ MILUJE ŽENU

Když se muž zamiluje do ženy, stane se něco podobného, jako tehdy, když první Marťan objevil Venušanky. Zavřen ve své jeskyni a neschopný najít příčinu své deprese pozoroval nebe svým dalekohledem. A náhle v jednom slavném okamžiku se jeho život jako bleskem natrvalo změnil. Spatřil svým dalekohledem vidinu, kterou popsal jako krásu a půvab sám.

Objevil Venušanky. Jeho tělo vzplálo. Jak se na ně díval, poprvé v životě se začal zajímat o něco jiného než o sebe. Jeho život nabyl nového smyslu. Jeho deprese se rozplynula.

Marťané mají filozofii hop nebo trop – chci vyhrát a houby mi záleží na tom, jestli ty prohraješ. Dokud se každý Marťan staral sám o sebe, fungovala tahle zásada perfektně. Fungovala celá staletí, ale teď se musela změnit. Dávat především sobě už nepřinášelo takové uspokojení. Zamilovaní Marťané si přáli, aby Venušanky vyhrávaly stejně jako oni.

V mnoha dnešních sportech můžeme vidět uplatnění tohoto marťanského soutěživého zákona. Například v tenise nejen že chci vyhrát, ale ještě se snažím, aby můj přítel prohrál tím, že mu co nejvíc znesnadňuji vracení mých střel. Těší mě vyhrát, i když přítel prohraje.

Většina z takovýchto marťanských zásad má v životě své místo, ale zásada hop nebo trop se v našich dospělých vztazích stává škodlivou. Snažím-li se uspokojit své vlastní potřeby na úkor svého partnera, budeme jistě oba nešťastní, budeme si vyčítat a dojde mezi námi ke konfliktu. Tajemství úspěšného vztahu spočívá v tom, že musí oba partneři vyhrát.

Protivy se přitahují

Když se první Marťan zamiloval, začal vyrábět dalekohledy pro své marťanské bratry. A brzy na to se všichni dostali z deprese. Také začali cítit lásku k Venušankám. Začali se zajímat o Venušanky stejně jako o sebe.

Zvláštní a krásné Venušanky měly pro ně nepochopitelnou přitažlivost. Zejména vzájemné rozdíly Marťany přitahovaly. Kde byli Marťani tvrdí, byly Venušanky měkké. Kde byli Marťani hranatí, byly Venušanky oblé. Kde byli Marťani chladní, byly Venušanky teplé. To čím se lišili, se zázračně a dokonale doplňovalo.

Venušanky jim nevyslovenou řečí jasně a hlasitě sdělovaly: „Potřebujeme vás. Vaše síla a vaše schopnosti nám mohou přinést velké uspokojení, neboť vyplní prázdné hlubiny v nás. Spolu budeme moci žít velice šťastně.“ Tato výzva Marťany motivovala a dodala jim sílu.

Mnohé ženy instinktivně vědí, jak toto sdělení předat. Na počátku vztahu vrhne žena na muže krátký pohled, který mu řekne: ty bys mě mohl učinit šťastnou. Tímto delikátním způsobem ve skutečnosti jejich vztah zahájí. Ten pohled mu dodá odvahy přistoupit blíž. Pomůže mu překonat strach z navázání vztahu. Marťanské plemeno se tak

pozdvihlo na vyšší stupeň vývoje. Už je neuspokojovalo dokazovat pouze sama sebe a rozvíjet svou sílu. Zatoužili užívat své síly a svých schopností k službě druhým, zejména k službě Venušankám: Začali si vytvářet novou filozofii – dej vyhrát, abych vyhrál. Začali si přát svět, kde by se všichni starali o sebe i o ostatní.

Láska motivuje Marťany

Marťani začali stavět flotilu kosmických lodí, které by je přenesly na Venuši. Cítili v sobě elán jako nikdy před tím. Pohled na Venušanky je poprvé v jejich dějinách přivedl na nesobecké myšlenky.

Podobně je tomu s každým mužem, když se zamiluje: láska ho vede k tomu, aby sloužil ostatním jak nejlépe může. Když se jeho srdce otevře, cítí v sobě tolik síly, že je schopen provést nějaké zásadní změny. Když se mu dá možnost, aby předvedl, co dokáže, projeví to nejlepší, co v něm je. Jenom když má pocit, že se mu to nemůže podařit, stáhne se opět do svého starého sobectví.

Když se muž zamiluje, stará se o druhého stejně jako o sebe. Náhle se zbaví pout zájmu pouze o sebe a nabude svobody dávat, ne pro osobní zisk, ale protože mu na druhém opravdu záleží. Prožívá partnerčino uspokojení jako své vlastní. Ochotně snáší jakékoli těžkosti, aby ji učinil šťastnou, protože její štěstí obšťastňuje i jeho. Bojuje se mu snáz. Pohání ho vyšší cíl.

*Když se dá muži možnost, aby předvedl, co dokáže,
projeví to nejlepší, co v něm je.
Jenom když má pocit, že se mu to nemůže podařit,
stáhne se opět do svého starého sobectví.*

V mládí ho může uspokojit, když slouží jen sám sobě, ale jak dospívá, sebeuspokojení už není tak uspokojivé. Aby prožíval naplnění svého života, musí začít být motivován láskou. To, že je inspirován dávat takovým svobodným a nesobeckým způsobem, ho oprošťuje od samolibého sobectví. Ovšemže potřebuje lásku, jeho největší potřebou však se stává lásku dávat.

Většina mužů cítí nejen touhu lásku dávat, ale po lásce i touží. Jejich největším problémem je, že nevědí, co jim chybí. Zřídka kdy viděli své otce, jak se jim daří uspokojit matky dáváním. Proto nevědí, že největším zdrojem uspokojení pro muže je dávat. Když ho milostný poměr neuspokojuje, cítí se muž deprimován a uchýlí se do své jeskyně. Přestane se starat o svět a vůbec neví, proč je deprimován.

V takové chvíli se přestane zajímat o svůj milostný vztah a intimitu a uzavře se ve své jeskyni. Klade si otázky, k čemu to všechno je a proč by se o to vlastně měl zajímat. Neví, že ztratil zájem jen proto, že necítil, že ho někdo potřebuje. Nenapadne ho, že když najde někoho, kdo ho potřebuje, setřese ze sebe svou depresi a bude zase motivován.

Nebýt potřebován je pro muže pomalá smrt.

Když muž necítí, že v něčím životě něco pozitivního znamená, je pro něho těžké starat se dál o svůj život a své vztahy. Je pro něho nesnadné být motivován, když ho nikdo nepotřebuje. Aby byl opět motivován, musí cítit, že je ceněn, že se mu důvěřuje a že je přijímán. Nebýt potřebován je pro muže pomalá smrt.

KDYŽ ŽENA MILUJE MUŽE

Když se žena zamiluje do muže, dochází k něčemu podobnému jako tehdy, když první Venušanka uvěřila, že přicházejí Marťané. Snila o tom, že přistane flotila vesmírných lodí a že z ní vystoupí plemeno silných a laskavých Marťanů. Ti nebudou vyžadovat péči, nýbrž naopak se budou chtít starat o Venušanky a pečovat o ně.

První Marťané byli velmi oddaní a velice jim imponovala krása a kultivovanost Venušanek. Zjistili, že jejich vlastní síla a schopnost nejsou k ničemu, nemohou-li někomu sloužit. Tyto skvělé a pozoruhodné bytosti byly okouzleny vyhlídkou, že budou moci sloužit Venušankám, dělat jim radost a uspokojovat je. Jaký div!

Ostatní Venušanky měly podobné sny a rázem bylo do depresí. To, co Venušanky změnilo, byla víra, že pomoc je na cestě, protože přicházejí Marťané. Venušanky trpěly depresí, protože se cítily izolovány a osamělé. Aby se deprese zbavily, potřebovaly cítit, že láskyplná pomoc je na cestě.

Většina mužů si je málo vědoma toho, jak důležité je pro ženy cítit oporu v někom, komu na nich záleží. Ženy jsou šťastné, když věří, že se jejich potřebám vychází vstříc. Když je žena rozčilená, zdrcená, zmatená, vyčerpána nebo zoufalá, nejvíce ze všeho potřebuje prostou družnost. Potřebuje cítit, že není sama. Potřebuje cítit, že je milována a hýčkána.

Vcítění, porozumění, ocenění a soucit jdou tak daleko, že pomáhají ženě být citlivější k opoře, kterou jí muž skýtá, a více si jí cenit. Muži si to neuvědomují, protože jejich marťanský instinkt jim říká, že když je člověk vyveden z míry, je lepší být sám. Když je žena vyvedena z míry, muž ji nechá o samotě z úcty k ní, a když u ní zůstane, jen situaci zhorší tím, že se snaží její problémy řešit. Jeho instinkt mu neříká, jak důležitá je pro ni jeho blízkost, důvěrnost a účast. Žena totiž nejvíce ze všeho potřebuje někoho, kdo by jí naslouchal.

Když s ní někdo sdílí její pocity, začíná si žena uvědomovat, že je hodna lásky a že její potřeby budou uspokojeny. Pochybnosti a nedůvěra tají jako sníh na jaře. Ženin sklon vynucovat si lásku ochabuje s tím, jak si připomíná, že je jí hodna – nemusí si ji vysloužit; může relaxovat, dávat méně a dostávat více. Zaslouží si to.

*Ženin sklon vynucovat si lásku ochabuje s tím,
jak si připomíná, že je jí hodna – nemusí si ji vysloužit;
může relaxovat, dávat méně a dostávat více. Zaslouží si to.*

Příliš mnoho dávat unavuje

Aby se Venušanky vyrovnaly se svou depresí, dělily se o své pocity a hovořily o svých problémech. Jak o nich hovořily, přišly na to, co je příčinou jejich deprese. Vadilo jim, že se cítí za sebe navzájem zodpovědné. Chtěly si oddechnout a toužily, aby se o ně někdo chvíli staral. Unavovalo je stále se o vše s ostatními dělit. Chtěly mít něco samy pro sebe. Už je neuspokojovalo věčné mučednictví a život pro druhé.

Na Venuši bylo jejich filosofií „Ztratím, abys ty získal“. Dokud se každá obětovala pro druhé, o žádnou jednotlivě nebylo postaráno. Ale po staletích takového jednání už toho měly Venušanky dost, starat se jedna o druhou a o všechno se dělit. Už byly také zralé pro filozofii „Dám ti získat, abych také získala“.

Podobně i dnes už mají mnohé ženy dost dávání. Chtějí si od toho chvíli odpočinit. Chtějí mít čas zkoumat sebe samé. A především pečovat o sebe samé. Potřebují někoho, kdo by jim zajistil citovou oporu, někoho, o koho by se nemusely starat. A k tomu se Marťané znamenitě hodí.

V této chvíli se Marťané učili dávat a Venušanky byly ochotny se učit přijímat. Po staletích dosáhly Venušanky i Marťané důležitého stupně svého vývoje. Venušanky se potřebovaly naučit, jak přijímat, a Marťané se potřebovali naučit, jak dávat.

K téhle změně dochází u mužů i u žen zpravidla s dospíváním. V mladších letech je žena mnohem ochotnější se obětovat a zformovat tak, aby vyhověla potřebám svého partnera. Muž je v mladších letech více soustředěn na sebe a potřeby druhých si neuvědomuje. Jak žena dospívá, zjišťuje, že by byla bývala s to se rozdat, aby svému partnerovi vyhověla. Jak muž dospívá, uvědomuje si, jak by mohl druhým lépe sloužit a repektovat je.

Muž se při tom také učí, že by mohl sám sebe rozdat, ale větší změna spočívá v tom, že se učí lépe dávat. Podobně i žena poznává nové strategie dávání, ale hlavně změnou u ní je, že se učí klást si meze, aby dostala to, co chce.

Neobviňovat

Když si žena uvědomí, že dávala příliš mnoho, má sklon z toho, že nejsou šťastni, obviňovat svého partnera. Pociťuje nespravedlnost toho, že dává víc, než dostává.

Třebaže nedostávala to, čeho byla hodna, k tomu, aby se jejich vztah zlepšil, si musí uvědomit, čím k tomu sama přispěla. Když žena dává příliš mnoho, neměla by vinit svého partnera. A podobně muž, který dává méně, by neměl vinit svou partnerku, že je k němu málo vnímavá a chová se odmítavě. Vinit nemá smysl v jednom ani v druhém případě.

V pochopení, důvěře, soucítění, vstřícnosti a opoře je řešení, nikoli v obviňování. Když se něco takového stane, měl by muž, místo aby svou partnerku vinil, že je k němu odmítavá, s ní cítit a poskytnout jí svou oporu, i když o ni nežádá, vyslechnout ji, i když to, co říká, zní zpočátku jako výčitka, a pomoci jí, aby v něj pocítila důvěru a byla k němu otevřená, tím, že jí nějakými maličkostmi dokáže, že mu na ní záleží.

Žena, místo aby vinila muže, že dává méně, může přijmout a odpustit partnerovu nedokonalost, zvlášť když ji zklame, věřit mu, že chce dávat víc, když jí neskýtá oporu, a povzbuzovat ho, aby dával víc, tím, že ocení to, co dává, a stále ho o oporu žádat.

STANOVENÍ A RESPEKTOVÁNÍ MEZÍ

Především však by si žena měla uvědomit, kolik je s to dávat, aniž by to partnerovi vyčítala. Místo aby předpokládala, že se jí v tom partner vyrovná, musí sama udržovat konto v rovnováze tím, že reguluje, kolik dává.

Uvedme si příklad. Jimovi bylo devětatřicet a jeho ženě Susan jednačtyřicet, když poprvé přišli na konzultaci. Susan chtěla rozvod. Stěžovala si, že dává víc než on už déle než dvanáct let a že už to dál nemůže snášet. Vinila Jima, že je netečný, sobecký, autoritářský a neromantický. Říkala, že už nemá co dávat, a byla připravena odejít. On ji přesvědčoval, aby vyhledali nějakou léčbu, ona v ni však nevěřila. Během šesti měsíců byli schopni projít třemi fázemi léčby svého vztahu. Dnes je jejich manželství šťastné a mají tři děti.

První fáze: Motivace

Vysvětlil jsem Jimovi, že v jeho ženě se už dvanáct let hromadí výčitky. Pakliže chce jejich manželství zachránit, bude muset od ní hodně vyslechnout, aby měla zájem něco s jejich manželstvím udělat. Během prvních šesti společných seancí jsem měl Susan k tomu, aby se Jimovi svěřila se svými pocity a trpělivě mu pomáhala je pochopit. To bylo to nejtěžší na jejich léčbě. Když začal skutečně vnímat její stížnosti a neuspokojené potřeby, měl stále více důvodů provést některé změny v jejich životě, nutné k tomu, aby se do jejich vztahu vrátila láska, ale také získal více důvěry, že to dokáže.

Susan k tomu, aby znovu získala zájem na jejich vztahu, potřebovala být vyslechnuta a cítit, že Jim její city chápe a nepodceňuje; to byla první fáze. Teprve když Susan cítila, že jí Jim rozumí, mohli přistoupit k další fázi.

Druhá fáze: Odpovědnost

Druhou fází bylo uvědomění si zodpovědnosti. Jim si potřeboval uvědomit svou zodpovědnost za to, že neskýtá své ženě oporu, a Susan si potřebovala uvědomit svou zodpovědnost, že si nestanovila meze. Jim se omluvil za to, čím se jí dotkl. Susan si uvědomila, že stejně jako on překročil její hranice tím, že se k ní choval nedostatečně uctivě (např. na ni křičel, bručel, nedbal na její přání a podceňoval její city), ona si své hranice nevytyčila. Třebaže se nepotřebovala omlouvat, uznala určitý díl odpovědnosti za jejich problémy.

Tím, že postupně připustila, že její neschopnost stanovit si meze a její sklon dávat víc přispěly k jejich problémům, byla schopna více prominout. Převzetí části zodpovědnosti za jejich problémy podstatně přispělo k tomu, že její znechucení polevilo. Tak stoupl zájem obou naučit se novým způsobům, jak být jeden druhému oporou tím, že budou respektovat meze.

Třetí fáze: Praxe

Jim potřeboval nejvíce ze všeho naučit se respektovat její hranice, kdežto ona se musela naučit je stanovit. Jeden jako druhý se pak museli naučit vyjadřovat upřímně

city zdvořilým způsobem. Shodli se, že v této třetí fázi budou vytyčovat a respektovat své meze, při čemž si budou vědomi, že se čas od času mohou dopustit chyby. To, že se mohou dopustit chyby, jim posloužilo v praxi jako ochranná síť. Zde je několik příkladů, co dělali a čemu se naučili:

■ Susan řkala: „Nelíbí se mi, jak se mnou mluvíš. Nekřič na mě, prosím, nebo odejdu z pokoje.“ Kdy potom několikrát z pokoje odešla, už to nemusela opakovat.

■ Když si Jim přál něco, čeho by Susan později litovala, pokaždé řkla: „Ne, musím si odpočinout,“ nebo „Ne, mám dnes moc práce.“ Přišla na to, že je k ní pozornější, protože chápe, kolik má práce nebo jak je unavena.

■ Susan řkla Jimovi, že by chtěla jet na dovolenou, a když odpověděl, že má moc práce, řkla, že pojede sama. A Jim byl najednou ochoten svůj program změnit a jet s ní.

■ Když spolu hovořili a Jim ji přerušil, naučila se říkat: „Ještě jsem neskončila, vyslechni mě do konce.“ A on jí začal naslouchat víc a méně ji přerušoval.

■ Nejtěžší pro Susan bylo naučit se říkat si o to, co chce. Řekla mi: „Proč bych se měla doprošovat po tom všem, co jsem pro něho udělala?“ Vysvětlil jsem jí, že chtít po něm, aby věděl, co ona chce, je nejen ne-realistické, ale že právě v tom vězí velká část jejich problému. Potřebovala převzít svůj podíl odpovědnosti za to, že budou její přání splněna.

■ Pro Jima bylo nejněsnadnější respektovat to, jak se změnila, a nečekat, že bude stále tou přizpůsobivou partnerkou, se kterou se původně oženil. Uvědomil si, že pro ni je stejně obtížné stanovit hranice, jako pro něho přizpůsobit se jim. Pochopil, že budou k sobě shovívavější, až budou mít větší praxi.

Když muž zjistí meze, je to pro něho podnět dávat víc. Tím, že meze respektuje, je automaticky veden k tomu tázat se po účinnosti svého způsobu chování a začít je měnit. Když si žena uvědomí, že k tomu, aby dosáhla toho, co potřebuje, si musí stanovit meze, automaticky je ochotna svému partnerovi promíjet a začne hledat nové způsoby, jak žádat o oporu a jak ji získat. Když si žena stanoví meze, naučí se postupně zbavovat napětí a dostávat více.

UČIT SE PŘIJÍMAT

Stanovit meze a přijímat je pro ženu velice nesnadné. Vždycky má strach, že žádá příliš mnoho a bude odmítnuta, odsouzena nebo opuštěna. A odmítnutí, odsudek a opuštění jsou pro ni to nejbolestivější, protože v hloubi svého podvědomí chová ne-správné přesvědčení, že si nezaslouží dostávat víc. Tato víra se v ní zformovala a upevnila v dětství, když musela potlačovat své city, potřeby nebo přání.

Žena je zvláště náchylná k nepříznivé a nesprávné víře, že si nezaslouží být milová-

na. Jestliže jako dítě byla svědkem zlého nakládání nebo se s ní samotnou zle nakládalo, je tomu pocitu vystavena o to víc; těžko dovede odhadnout svou vlastní cenu. Tento pocit vlastní nehodnosti, skrytý v podvědomí, v ní vyvolává strach potřebovat někoho jiného. Jedna její část žije v představě, že jí nikdo nevyjde vstříc.

Ze strachu, že jí nikdo nevyjde vstříc, bezděčně odstrkuje oporu, kterou potřebuje. Když muž zachytí signál, že žena nevěří, že uspokojí její potřeby, připadá si odmítnut a odkládá se stranou. Její nevíra a nedůvěra změní její oprávněné potřeby v zoufalé projevy strádání a jemu předávají informaci, že nevěří, že by v něm našla oporu. Je to paradoxní – muže podněcuje, jsou-li potřební, ale strádání je odrazuje.

Ženy se v takových případech chybně domnívají, že muže odradilo to, že něco potřebují, ve skutečnosti však je odrazuje jejich nevíra, nedůvěra a zoufalství. Dokud nezjistí, že muži potřebují, aby se jim věřilo, je pro ženy nesnadné pochopit rozdíl mezi potřebou a strádáním.

„Potřeba“ se projeví prostě tím, že se k muži přijde a s důvěrou se požádá o pomoc, při čemž se předpokládá, že udělá, co bude moci. „Strádání“ naproti tomu je zoufalá potřeba podpory, při čemž nevěříte, že se vám jí dostane. To muže odrazuje a budí v nich dojem, že jsou odmítnuti a podceňeni.

Pro ženy je nepřijemné potřebovat druhé, ale být zklamána a opuštěna je zvlášť bolestné, a to i v maličkostech. Není pro ně snadné záviset na druhých, a pak být ignorována, zapomenuta nebo zavržena. Potřeba druhých je staví do zranitelné pozice. Ignorování nebo zklamání bolí ještě více, protože v ženě posiluje ono nesprávné přesvědčení, že není plnohodnotná.

Jak se Venušanky naučily věřit ve svou plnohodnotnost

Po celá staletí Venušanky kompenzovaly základní obavu, že nejsou plnohodnotné, tím, že byly pozorné k druhým a vycházely jim vstříc. Neustále dávaly, ale v hloubi duše byly přesvědčeny, že si nezaslouží dostávat. Doufaly, že tím, že dávají, se stanou hodnějšími dostávat. Po staletích dávání si konečně uvědomily, že jsou hodny lásky a podpory. Pak se ohlédly zpět a uvědomily si, že jich byly hodny vždy.

Tím, že dávaly druhým, došly k poznání, že druzí jsou skutečně hodni dostávat, a díky tomu si počaly uvědomovat, že si každý zaslouží být milován. A nakonec poznaly, že i ony si zaslouží dostávat.

Tady na Zemi, když malá dívka vidí, že její matka je milována, automaticky si připadá hodna lásky. Je schopna překonat venušanský sklon dávat příliš mnoho. Nemusí překonávat strach z dostávání, protože se identifikuje s vlastní matkou. Jestliže se matka této moudrosti naučila, naučí se jí dcera automaticky prostředím pozorováním a napodobováním matky. Přijímá-li matka bez zábran, naučí se přijímat i dcera.

Venušanky však neměly vzory, proto jim trvalo celá tisíciletí, než nechaly svého nutkavého dávání. Když během času zjistily, že ostatní si zaslouží přijímat, uvědomily si, že jsou toho také hodny. A v tom magickém okamžiku i Marfané prodělali svou transformaci a začali stavět vesmírné lodi.

Když je Venušanka připravena, Marťan přijde

Když si žena uvědomí, že je opravdu hodná lásky, otevře dveře muži, aby jí tu lásku věnoval. Když však stráví v manželství deset let tím, že dává nadměrně mnoho, a pak teprve si uvědomí, že si sama zaslouží víc, připadá si paradoxně, jako kdyby zavírala dveře a nedala mu šanci. Cítí možná něco takového: „Dávala jsem ti, a tys mě nevzal na vědomí. Měl jsi možnost. Já si zasloužím víc. Nemohu ti věřit. Jsem příliš unavena. Už nemám co dávat. Už se od tebe nedám zraňovat.“

V takovém případě jsem ženy vždycky ujišťoval, že už nemají dávat nic, aby se jejich vztah zlepšil. Ve skutečnosti jim partner dá víc, budou-li ony dávat méně. Když muž zanedbával její potřeby, je to, jako kdyby oba spali. Když se ona probudí a vzpomene si na své potřeby, probudí se i on a chce jí dávat víc.

*Když se ona probudí a vzpomene si na své potřeby,
probudí se i on a chce jí dávat víc.*

Dá se předvídat, že se její partner probudí ze své pasivity a skutečně provede mnohé z těch změn, které ona vyžaduje. Když už žena nedává příliš mnoho, protože si je vědoma své ceny, vyjde muž ze své jeskyně a začne stavět kosmickou loď, aby k ní přiletěl a učinil ji šťastnou. Může mu to nějakou chvíli trvat, než se naučí dávat jí více, ale ten nejdůležitější krok byl učiněn – je si vědom, že ji zanedbával, a chce to napravit.

Opačně to funguje také. Obvykle když si muž uvědomí, že není šťasten, a zatouží po větší dávce lásky a romantiky ve svém životě, jeho žena se náhle začne otvírat a opět ho milovat. Zdi rozmrzelosti se rozplynou a do života se vrátí láska. Bylo-li zanedbávání hodně, může to nějakou chvíli trvat, než se nahromaděná rozmrzelost dočista vyhojí, ale možné to je. V kapitole 11 uvedu některé jednoduché a snadno aplikovatelné techniky, jak tyto resentimenty léčit.

Když jeden partner udělá nějakou pozitivní změnu, dosti často se změní i druhý. Tato předvídatelná shoda je jednou z kouzelných věcí v životě. Když je žák připraven, objeví se učitel. Na položenou otázku se ozve odpověď. Jsme-li skutečně připraveni to přijmout, pak to, co potřebujeme, bude na dosah. Když byly Venušanky připraveny přijímat, byli Marťané ochotni dávat.

UČIT SE DÁVAT

Muž má největší strach, že není dost dobrý nebo schopný. Kompenzuje si ten strach tím, že se soustředí na zvětšování své síly a schopnosti. Úspěch, výsledky a výkonnost jsou v jeho životě to hlavní. Než objevili Venušanky, dbali Marťané na tyto vlastnosti tolik, že se nestarali o nic jiného. Muž vypadá nejbezstarostněji tehdy, když má strach.

*Muž má největší strach,
že není dost dobrý nebo schopný.*

Stejně jako se ženy bojí přijímat, bojí se muži dávat. Dávat druhým znamená riskovat omyl, kritiku nebo nesouhlas. To všechno je velice bolestivé, protože muž

v hloubi svého podvědomí chová mylné přesvědčení, že není dost dobrý. Toto přesvědčení se v něm zformovalo a posilovalo, kdykoli si myslel, že se od něho očekává víc. Když jeho výkony zůstaly nepovšimnuty nebo nebyly doceněny, začalo se v něm toto přesvědčení formovat.

*Stejně jako se ženy bojí přijímat,
bojí se muži dávat.*

Toto mylné přesvědčení dělá muže mimořádně zranitelným. Probouzí v něm strach ze selhání. Chce dávat, ale bojí se, že selže, a tedy se o to ani nepokouší. Největší strach má z neschopnosti, a proto se přirozeně snaží vyhnout jakémukoli zbytečnému riziku.

Je to paradoxní, ale když muži na někom opravdu záleží, tento strach v něm sílí a nutí ho dávat méně. Aby se vyhnul selhání, přestává dávat i těm, kterým chtěl právě dávat nejvíc.

Když je muž nejistý, může to kompenzovat tím, že nedbá o nikoho než o sebe. Jeho nejautomatičtější obrannou reakcí je říci „Mně je to jedno“. Z tohoto důvodu si Marťané nedovolovali o nikoho moc dbát nebo k němu moc cítit. Když však byli úspěšní a silní, uvědomili si konečně, že jsou dost dobří, aby mohli dávat s úspěchem. A v té době objevili Venušanky.

Přestože vždycky byli dobří, teprve když si svou schopnost dokázali, začali být připraveni pro moudrost sebeúcty. Když se stali úspěšnými a pak se ohlédlí zpět, uvědomili si, že každé jejich selhání přispělo k tomu, aby dosáhli pozdějších úspěchů. Každá chyba byla pro ně důležitou lekcí, potřebnou k dosažení cíle. Tak si uvědomili, že byli vždycky dost dobří.

Dělat chyby je v pořádku

První mužův krok v učení se dávat víc je uvědomit si, že dělat chyby je naprosto v pořádku, že i selhat je v pořádku a že není třeba mít na všechno odpověď.

Vzpomínám si na příběh ženy, která si stěžovala, že se její partner nebyl s to odhodlat učinit jí nabídku k sňatku. Měla dojem, že o ni nestojí tak jako ona o něho. Jednou však mu, docela náhodou, řekla, že je s ním šťastna. I kdyby měli být docela chudí, byla by s ním ráda. A druhý den na to ji požádal o ruku. Potřeboval uznání a povzbuzení, že je pro ni dost dobrý, a pak teprve byl s to cítit, jak moc o ni stojí.

Marťani také potřebují lásku

Stejně jako ženy jsou citlivé na pocit odmítnutí, když se jim nedostává pozornosti, jakou potřebují, jsou muži citliví na pocit selhání, když s nimi žena hovoří o problémech. Proto je pro muže někdy tak těžké ženě naslouchat. Chce být jejím hrdinou. Je-li ona zklamána nebo z nějakého důvodu nešťastná, pociťuje to muž jako své selhání. To že se ona necítí šťastná, utvrzuje muže v tajné obavě: nejsem dost dobrý. Mnohé ženy si dnes neuvědomují, jak jsou muži zranitelní a jak i oni potřebují lásku. Láska jim pomáhá poznat, že jsou schopni uspokojit druhé.

*Pro muže je těžké naslouchat ženě,
když je nešťastná nebo zklamáná,
protože to pociťují jako své selhání.*

Mladý chlapec, který měl to štěstí vidět, že jeho otec matku uspokojuje, vstupuje v dospělosti do svých vztahů s vzácnou důvěrou, že bude s to uspokojit svou partnerku. Neděsí se učinit jí nabídku k sňatku, protože ví, že obstojí. Ví také, že i když neobstojí, je stále plnohodnotný a zaslouží si lásku a ocenění za svou snahu. Neodsuzuje se, protože ví, že není dokonalý a že vždycky dělá to nejlepší, co může, a že to je dost. Je schopen se omluvit za své chyby, protože očekává odpuštění, lásku a ocenění toho, že dělá, co nejlepšího může.

Ví, že se každý dopouští chyb. Viděl, že jeho otec dělal chyby, a přesto se měl stále rád. Byl svědkem toho, jak jeho matka otce milovala a odpouštěla mu – přes všechny jeho chyby. Cítil, že otci věří a povzbuzuje ho, i když ji čas od času zklamal.

Mnozí muži neměli před sebou úspěšné vzory, když vyrůstali. Pro ty je zamilovat se, oženit se a mít rodinu stejně těžké jako bez náležitého výcviku řídit tryskkové dopravní letadlo. Možná se jim podaří odstartovat, ale zcela jistě se zřítí. Je těžké létat dál, když jste několikrát ztroskotali. Není tak nesnadné pochopit, proč tolik mužů a žen rezignuje na vztahy, když neexistuje dobrá příručka, jak je udržovat.

ONI MLUVÍ RŮZNÝMI JAZYKY

Když se Marťané poprvé sešli s Venušankami, střetli se s mnoha problémy, které máme my dnes. Protože si však byli vědomi toho, jak se od sebe liší, byli s to ty problémy řešit. Jedním z tajemství jejich úspěchu byla dobrá komunikace.

Je to paradoxní, ale komunikovali dobře, protože hovořili různými jazyky. Když měli nějaký problém, zašli prostě k tlumočnickovi. Každý věděl, že se na Marsu mluví jinak než na Venuši, takže když došlo ke konfliktu, nezačali se hned hádat nebo soudit, ale vytáhli své konverzační příručky, aby se lépe porozuměli. A když to nestačilo, obrátili se o pomoc k tlumočnickovi.

*Marťanština a venušanština měly stejná slova,
ale užívalo se jich v docela jiném významu.*

Uvidíte, že marťanština a venušanština měly stejná slova, ale užívalo se jich v docela jiném významu. Jejich výrazy byly podobné, ale měly odlišné konotace nebo citové zabarvení. K nedorozuměním docházelo velice snadno. Takže když se objevila komunikační potíž, uvědomili si, že jde jen o jedno z nedorozumění, které se dalo předpokládat, a že s trochou pomoci se jistě domluví. Proto si navzájem věřili a vycházeli si vstřícně, jak my to jen zřídka dokážeme.

CITY VERSUS INFORMACE

I dnes potřebujeme překladatele. Muži a ženy jen zřídka myslí totéž, když užívají stejných slov. Když například žena řekne „Já mám dojem, že mě nikdy neposloucháš“, nečeká, že se to nikdy bude brát doslova. Ona jím totiž vyjadřuje pouze pocit marnosti, který momentálně má. Nemá sloužit jako faktická informace.

*K vyjádření svých pocitů se ženy uchylují
k básnickým licencím, užívají různých superlativů,
metafor a zobecnění.*

K vyjádření svých pocitů se ženy uchylují k básnickým licencím, užívají různých superlativů, metafor a zobecnění. A muži to mylně berou doslova. Protože nechápou, co tím ženy chtějí říci, reagují obvykle nevstřícně. V následující tabulce uvedeme

deset nejčastějších špatně chápaných stížností spolu s mužskými nevstřícnými odpověďmi.

DESET ZPRAVIDLA ŠPATNĚ CHÁPANÝCH STÍŽNOSTÍ

Toto říkají ženy: Muži odpovídají takto:

My si nikdy nevyjdeme. To není pravda. Minulý týden jsme byli venku.

Mě nikdo nebere na vědomí. Já jsem si jist, že tě spousta lidí bere na vědomí.

Jsem tak unavená, že nemohu nic dělat. Nebud' směšná, tak zle na tom nejsi.

Nejradši bych na všechno zapoměla. Když se ti ta práce nelíbí, tak jdi jinam.

Tady je vždycky takový nepořádek. Vždycky tu nepořádek není.

Mě už nikdo neposlouchá. Vždyť já tě zrovna teď poslouchám.

Tady nic nefunguje. To chceš říct, že za to mohu já?

Ty už mě nemáš rád. Ovšem že mám. Jenom proto jsem tady.

My pořád spěcháme. To není pravda. V pátek jsme měli volno.

Já bych chtěla víc romantiky. To chceš říct, že nejsem dost romantický?

Z toho vidíte, jak „doslovný“ překlad ženiných slov snadno zmýlí muže, který je zvyklý užívat řeči jako prostředku sdělování fakt a informací. Vidíme z toho rovněž, jak mohou mužovy odpovědi vést k hádce. Nejasná a bez lásky vedená komunikace je ve vztazích mezi lidmi základním problémem. Hlavní ženskou stížností bývá: „Mám pocit, že mě nikdo neposlouchá.“ I tahle stížnost bývá špatně chápána a interpretována!

Hlavní ženskou stížností bývá:

„Mám pocit, že mě nikdo neposlouchá.“

I tahle stížnost bývá špatně chápána a interpretována!

Muž větu „Mám pocit, že mě nikdo neposlouchá!“ chápe doslova, a to ho vede k podceňování jejích citů a k jejich vyvracení. Myslí, že ji poslouchal, když je s to opakovat, co řekla. Správný překlad té věty, takový, aby ji muž mohl správně pochopit, by zněl asi takto: „Ty nechápeš, co vlastně chci říci, nebo se nestaráš o to, jak se cítím. Mohl bys mi nějak dát najevo, že ti záleží na tom, co říkám?“

Kdyby muž skutečně rozuměl, co mu žena říká, méně by se přel a byl by schopen odpovědět pozitivněji. Když jsou ženy a muži na pokraji hádky, zpravidla si navzájem nerozumějí. V takové případě je třeba si znovu promyslet nebo přeložit, co slyšeli.

Protože mnoho mužů nechápe, že ženy vyjadřují city jinak, posuzují je nepřiměřeně nebo je podceňují. To vede k hádkám. Staří Marťané se naučili vyhýbat hádkám správným porozuměním. Kdykoli v nich to, co slyšeli, vyvolalo nějaké pochybnosti, sáhli po venušansko-marťanském frazeologickém slovníku, aby si našli správný překlad.

KDYŽ VENUŠANKY MLUVÍ

Následující oddíl uvádí různé úryvky z onoho ztraceného venušansko-marťanského frazeologického slovníku. Každá z deseti výše uvedených stížností je přeložena tak, aby muž pochopil její skutečný zamýšlený smysl. Každý překlad rovněž obsahuje náповědu, jak žena chce, aby se na ni odpovědělo.

Venušansko-marťanský frazeologický slovník

„My si nikdy nikam nevyjdeme“ přeloženo do marťanštiny znamená: „Chtělo by se mi někam jít a dělat něco společně. Vždycky se skvěle pobavíme a já jsem s tebou moc ráda. Co ty na to? Vzal bys mě někam na oběd? Už několik dní jsme nikde nebyli.“

Bez tohoto výkladu by muž, když žena řekne „My si nikdy nikam nevyjdeme“, mohl slyšet: „Ty neděláš, co bys měl, strašně jsi mě zklamal. My nic společně neděláme, protože jsi líný, neromantický a otravný chlap.“

Věta **„Mě nikdo nebere na vědomí“** znamená v překladu do marťanštiny: „Připadám si dneska nějaká zanedbávaná a neuznaná. Je mi, jako kdyby mě nikdo neviděl. Samozřejmě, že mě někteří lidé vidí, ale nevypadá to, že by jim na mně záleželo. Asi mi taky trochu vadí, že jsi měl poslední dobou tolik práce. Já si opravdu vážím toho, jak těžce pracuješ, ale někdy mám pocit, jako bych pro tebe nic neznamenal. Bojím se, že je pro tebe práce důležitější než já. Co kdybys mi dal pusu a řekl mi, jak strašně moc pro tebe znamenám?“

Bez tohoto výkladu by muž mohl slyšet: „Jsem nešťastná. Nikdo se mi nevěnuje tolik, kolik potřebuji. Všechno je naprosto beznadějně. Ani ty si mě nevšímáš, a přitom o tobě by si člověk mohl myslet, že mě máš rád. Měl by ses stydět. Jsi strašný chlap. Já bych tě nikdy takhle nezanedbávala.“

„Jsem tak unavená, že nemohu nic dělat“ znamená v překladu do marťanštiny: „Měla jsem dnes hodně práce a musím si odpočinout, než se zase do něčeho pustím. Jsem tak šťastná, že jsi mi oporou. Pojď, dej mi pusu a řekni mi, že dělám dobrou práci a že si zasloužím odpočinek.“

Bez tohoto překladu by muž mohl slyšet: „Všechno dělám jenom já, a ty nic. Měl bys dělat víc. Já na všechno sama nestačím. Jsem z toho zoufalá. Chtěla bych žít s ‚pořádným chlapem‘. Udělala jsem chybu, že jsem si tě vzala.“

„Nejradši bych na všechno zapomněla“ znamená v překladu do marťanštiny: „Chtěla bych, abys věděl, že mám svou práci ráda a že se mi tenhle život líbí, ale dnes toho mám všeho dost. Ráda bych udělala něco, co by mě potěšilo, než budu muset být zase odpovědná. Mohl bys mě zeptat ‚Copak je?‘ a pak mě chvíli poslouchat, aniž bys mi navrhoval řešení? Já chci jen cítit, že víš o tom presu, ve kterém jsem. To by mi udělalo moc dobře. Zítra už zase budu zodpovědná a výkonná.“

Bez tohoto výkladu by muž mohl slyšet: „Musím dělat spoustu věcí, které dělat nechci. Jsem strašně nešťastná z tebe a z tvých příbuzných. Chci nějakého lepšího partnera, s ním budu mít uspokojivější život. S tebou je to hrozné.“

„Tady je vždycky takový nepořádek“ v překladu do marťanštiny znamená: „Dneska bych si ráda odpočinula, ale v domě je hrozný nepořádek. Doufám, že nečekáš, že to všechno uklidím. Mohl bys mi dát za pravdu, že tu je opravdu nepořádek, a slíbit, že třeba něco taky sám uklidíš?“

Bez tohoto překladu by muž mohl slyšet: „V domě je nepořádek tvou vinou. Já dělám, co mohu, aby tu bylo uklizeno, ale ještě než skončím, ty už tu zase nasviníš. Jsi líný jako prase a já s tebou nebudu, jestli se nezměníš. Uklid' tu, nebo se klid' odsud!“

„Mě už nikdo neposlouchá“ přeloženo do marťanštiny znamená: „Bojím se, že tě otravuji. Mám strach, že už o mě nemáš zájem. Jsem dneska nějaká přecitlivělá. Mohl bys mi nějak zvlášť věnovat? Udělal bys mi tím velkou radost. Mám za sebou těžký den a mám pocit, jako kdyby nikdo nechtěl poslouchat, co říkám.“

Mohl bys mě vyslechnout a klást takové otázky jako: ‚Copak je to dneska s tebou? A co ještě se přihodilo? Jak jsi se cítila? Co jsi chtěla udělat? A jak ještě ses cítila?‘ Taky mi pomáhají takové poznámky jako ‚Pověz mi o tom ještě něco‘ nebo ‚To je pravda‘ a ‚Já vím, co tím chceš říci‘ nebo ‚Však já ti rozumím‘. Nebo když jen posloucháš a čas od času, vždycky v pauze, uděláš takové ty zvuky jako ‚hm, hm‘ nebo ‚to snad ne!‘“ (*Poznámka: O těchhle zvucích Marťané nikdy neslyšeli, dokud nepřiletěli na Venuši.*)

Bez toho překladu by si muž mohl myslet, že slyší: „Já se ti tak věnuji, a ty mě vůbec neposloucháš. To ty děláš vždycky. Ty jsi poslední dobou strašně otravný, abys věděl. Já potřebuji někoho vzrušujícího, zajímavého, a to ty rozhodně nejsi. Zklamal jsi mě! Jsi sobecký, netečný a zlý!“

„Tady nic nefunguje“ znamená v marťanském překladu: „Jsem dneska hrozně unavená a jsem vděčná, že mohu své pocity sdílet s tebou. Cítím se tak vždycky lépe. Dnes mám pocit, jako když se mi nic nevede. Já vím, že to není pravda, ale tenhle pocit mám vždycky, když jsem tak unavená a ještě taková spousta práce mě čeká. Pojď, obejmi mě a řekni mi, že dělám dobrou práci. Určitě mi to udělá dobře.“

Bez toho překladu by se muž mohl domnívat, že mu žena říká: „Ty nikdy nic neuděláš pořádně. Na tebe se nemohu spolehnout. Kdybych na tebe nebyla dala, nedopadalo by to se mnou dnes takhle. Jiný muž by si s tím poradil, ale ty to necháš být.“

„Ty už mě nemáš rád“ v překladu do marťanštiny znamená: „Mám dneska pocit, jako kdybys mě už nemiloval. Bojím se, že jsem tě odradila. Já vím, že mě ve skutečnosti máš rád, už jsi toho pro mne tolik udělal. Jenom si dnes připadám trochu nejistá. Mohl bys mě znovu ujistit, že mě máš rád, a zopakovat mi ta dvě kouzelná slůvka Miluji tě? Mně to vždycky udělá tak dobře.“

Bez tohoto výkladu by se muž pravděpodobně domníval, že mu žena sděluje toto: „Věnovala jsem ti nejhezčí léta svého života, a tys mi nedal nic. Využíval jsi mě. Jsi chladný sobec. Děláš si, co chceš, a myslíš jenom na sebe. Byla jsem blázen, že jsem tě milovala. A teď nemám nic.“

„My pořád spěcháme“ znamená v překladu do marťanštiny: „Připadám si dneska strašně uštvaná. Já to věčné štvání nemám ráda. Já vím, že to není ničí vina, a rozhodně neobviňuji tebe. Víím, že děláš, co můžeš, abychom se tam dostali včas, a vážím si toho, že si děláš takovou starost.“

Bez tohoto překladu by se mohl muž domnívat, že slyší: „Ty jsi nezodpovědný. Neděláš nic a na poslední chvíli chceš všechno strhnout. Vždycky pospícháme, abychom někam nepřišli pozdě. Takhle zkazíš každou chvíli, kdy jsem s tebou. Jsem mnohem šťastnější, když s tebou nejsem.“

„Já bych chtěla víc romantiky“ znamená v překladu do marťanštiny: „Miláčku, v poslední době jsem se hrozně nadřela. Pojď, uděláme si nějaký čas pro sebe. Já strašně ráda odpočívám, když se kolem nemotají děti a nic nás nehoní. Ty jsi tak romantický! Co kdybys mě někdy brzy překvapil květinami a vyvedl mě na dostaveníčko? Já mám romantiku ráda.“

Bez tohoto překladu by se muž mohl domnívat, že mu žena říká: „Už mě neuspokojuješ. Na tebe už neletím. Tvoje romantika je definitivně vyčpělá. Ostatně nikdy jsi mě neuspokojoval. Chtěla bych, aby ses víc podobal jiným mužům, s kterými jsem kdy byla.“

Po několika letech užívání nebude muset muž sáhnout po slovníku pokaždé, když mu bude připadat, že je za něco kritizován nebo z něčeho viněn. Začne rozumět tomu, jak ženy myslí a cítí. Naučí se, že dramatické věty tohoto typu nesmí brát doslova. Je to jen způsob, jak ženy vyjadřují své pocity. Takhle se to na Venuši vždycky dělalo a muži z Marsu by si to měli pamatovat!

KDYŽ MARŤANI NEMLUVÍ

Jedním z těžkých úkolů pro muže je pochopit a podpořit ženu, když hovoří o svých pocitech. Nejtěžším úkolem pro ženy je správně interpretovat mužova slova, když nehovoří. Mlčení ženy nejčastěji chápou špatně.

*Nejtěžším úkolem pro ženy
je správně interpretovat mužova slova,
když nehovoří.*

Velice často se stane, že muž náhle přestane komunikovat a zmlkne. O něčem takovém na Venuši nikdy nikdo neslyšel. Žena si v první chvíli myslí, že muž ohluchl. Že třeba neslyší, o čem je řeč, a proto neodpovídá.

Jak vidíte, ženy a muži komunikují zcela odlišně. Ženy přemýšlejí nahlas, sdílí proces vnitřního objevování s pozorným posluchačem. Dodnes ženy často přijdou na to, co chtějí říci, teprve při řeči. Tento proces, při němž se nechávají myšlenky volně plynout a vyjadřují se slovy nahlas, napomáhá ženě čerpat z intuice. Je to proces naprosto normální a leckdy užitečný.

Muži si sdělují informace jinak. Než promluví nebo odpovědí, napřed si všechno nechají mlčky „projít hlavou“ nebo přemýšlejí o tom, co slyšeli nebo zažili. V tichosti tvoří nejspřávnější a nejužitečnější odpověď. Napřed ji formulují v sobě a pak teprve ji vysloví. Tento proces může trvat minuty, ale také hodiny. A aby to měly ženy ještě komplikovanější, někdy muž, pakliže nemá dost informací, aby zformuloval odpověď, neodpoví vůbec.

Ženy by měly chápat, že když muž mlčí, říká tím: „Ještě nevím, co říci, ale přemýšlím o tom.“ Místo toho však slyší: „Neodpovídám, protože mi na tobě houby záleží a hodlám tě ignorovat. To, co jsi řekla, není vůbec důležité, a proto neodpovídám.“

Jak žena reaguje na mužovo mlčení

Ženy mužovo mlčení špatně chápou. Podle toho, jak se žena právě cítí, může si představovat to nejhorší: „Nenávidí mě, nemiluje mě, hodlá mě opustit navždy.“ To v ní může probudit ten nejniternější strach, kterým je: „Bojím se, že jestli mě zavrhne, už nikdy nebudu milována. Nejsm hodná lásky.“

Když muž mlčí, může si žena snadno představovat to nejhorší, protože žena mlčí jen tehdy, když to, co by řekla, by bylo příliš urážlivé, nebo když s někým nechce mluvit, protože mu už nevěří a nechce s ním mít nic společného. Není divu, že ženy znejistí, když se muž náhle odmlčí!

*Když muž mlčí, může si žena
snadno představit to nejhorší.*

Když žena naslouchá jiné ženě, bude ji neustále ujišťovat, že pozorně poslouchá a záleží jí na tom, co říká. Když se hovořící žena odmlčí, naslouchající žena ji instinktivně začne ubezpečovat o své napjaté pozornost výkřiky jako: „Oh, oh, to snad ne, hmmm, aha, vida, ale prosím vás!“

Bez takových odpovědí může mužovo mlčení působit velice hrozivě. Teprve pochopením tajemství mužovy jeskyně se mohou ženy naučit interpretovat mužské mlčení správně a taky na ně správně reagovat.

Pochopení tajemství jeskyně

Ženy se toho musí o mužích naučit spoustu, aby jejich vztah mohl být opravdu uspokojivý. Musí se naučit, že když je muž unavený nebo v koncích, přestane automaticky hovořit a uchýlí se do své „jeskyně“, aby si všechno promyslel. Musí se naučit, že do té jeskyně za ním nikdo nesmí, ani nejlepší přátelé. Tak tomu na Marsu vždycky bylo. Ženy nesmí mít pocit, že se dopustily něčeho hrozného. Musí se časem naučit, že je prostě třeba muže nechat, aby zalezl do své jeskyně – že za chvíli zase vyleze a bude všechno v pořádku.

Tohle je pro ženy těžké pochopit, protože jedním ze základních zásad na Venuši je nikdy neopustit přítele, když je v tísní. Nechat svého oblíbeného Maršana v tísní o samotě by mohlo dokonce vypadat pramálo láskyplně. Žena se snaží přijít do jeskyně za ním a nabídnout mu pomoc právě proto, že jí na něm záleží.

Kromě toho se žena mylně domnívá, že když mu bude moci položit spoustu otázek o tom, jak se cítí a co s ním je, že mu tím uleví. Jenže Maršanovi se tím neuleví, je mu naopak ještě hůř. Ona mu instinktivně chce být oporou tak, jak potřebuje, aby se poskytovala opora jí. Má dobré úmysly, ale výsledek je opačný.

Muži i ženy by měli přestat nabízet ten způsob péče, kterému sami dávají přednost, a měli by se začít učit různým způsobům, jak jejich partneři myslí, cítí a reagují.

Proč muži odcházejí do svých jeskyní

Muži odcházejí do svých jeskyní nebo umlkají z nejrůznějších důvodů.

1. Potřebují si něco promyslet a najít proveditelné řešení nějakého problému.
2. Nemají odpověď na nějakou otázku. Nenaučili se totiž říkat: „Hele, na tohle nevím odpověď. Zajdu si do své jeskyně a na něco přijdu.“ Někteří muži se domnívají, že právě tohle říkají, když se odmlčí.
3. Jsou rozzlobeni nebo v koncích. V takové chvíli potřebují být sami, aby ochladli a opět nad sebou získali kontrolu. Nechtějí udělat nebo říci něco, co by je mrzelo.

4. Potřebují najít sami sebe. Tyto čtyři důvody nabývají zvláštního významu, když se muži zamilují. V takovém případě se někdy ztratí nebo někde zapomenou. Taky jim může připadat, že příliš mnoho intimity je připravuje o sílu. Potřebují kontrolovat, jak blízko se mohou octnout. Kdykoli se octnou tak blízko, že by mohli ztratit sami sebe, ozve se poplašný zvonek a rázem jsou na cestě do své jeskyně. A výsledkem je, že se vrátí omlazeni a naleznou opět své milující a silné já.

Proč ženy mluví

Ženy mluví z mnoha různých důvodů. Někdy mluví z týchž důvodů, pro které muži mluvit přestávají. Tady máte čtyři nejběžnější důvody, proč ženy mluví:

1. Aby předaly nebo získaly informaci. (To je zpravidla jediný důvod, proč mluví muži.)
2. Aby přišly na to, co vlastně chtějí říci. (Muž přestává mluvit, aby si zformuloval, co chce říci. Žena mluví, aby na to přišla nahlas.)
3. Aby se cítily lépe a rychleji se daly do pořádky, když je něco vyvede z míry. (Když muže něco vyvede z míry, přestane mluvit. Ve své jeskyni má možnost se uvést do pořádku.)
4. Aby kolem sebe vytvořily důvěrné prostředí. Tím, že se podělí o své city s druhým, pozná žena sama své milující já. (Marťan přestane hovořit, aby sám sebe našel. Obává se, že příliš mnoho důvěrnosti ho připraví o sebe sama.)

Často uvidíte dvojice, které se neustále hádají jen proto, že nevědí, čím se od sebe lišíme a jak různé věci potřebujeme.

Být sežehnuta drakem

Pro ženy je důležité pochopit, že se nemají pokoušet přimět muže k řeči, dokud není připraven. Když jsem na tohle téma hovořil při jednom svém semináři, jedna Indiánka poznamenala, že v jejím kmeni učí matky mladé ženy, když se vdávají, aby si pamatovaly, že jejich muž, kdykoli bude rozzlobený nebo ve stresu, odejde do své jeskyně. Že se to bude čas od času stávat, ale že to nemají brát osobně. Vůbec to neznamená, že je muž nemá rád. Ale především mladé ženy varovaly, aby za muži nikdy do jeskyň nechodily. Kdyby to udělaly, sežehl by je drak, který jeskyni střeží.

*Nikdy nechod' za mužem do jeskyně,
nebo tě sežehne drak!*

Mnoho konfliktů, kterým bylo možno se vyhnout, vzniklo jen proto, že žena vlezla za mužem do jeho jeskyně. Ženy prostě nepochopily, že muži opravdu potřebují být sami anebo mlčet, když jsou vyvedeni z míry. Když se muž stáhne do své jeskyně, žena prostě nechápe, co se děje. Přirozeně se pokouší přimět ho k řeči. Je-li v tom nějaký problém, snaží se ho uklidnit tím, že z něho ten problém vytáhne a probere jej s ním.

Zeptá se: „Stalo se něco?“ Muž řekne: „Ne.“ Ale ona cítí, že všechno v pořádku není. Je jí divné, proč před ní své pocity skrývá. Místo aby ho nechala, ať si to ve své jeskyni probere a vyřeší, přeruší nevědomky jeho vnitřní proces. Znovu se zeptá: „Já vím, že tě něco trápí, co je to?“

Muž jí odpoví: „Nic.“

Ona řekne: „Ba ne, v tom něco je. Jak se cítíš?“

On řekne: „Podívej, mně je dobře. Nech mě teď chvíli laskavě na pokoji!“

Ona řekne: „Jak se mnou můžeš takhle mluvit? Ty mi nikdy nic neřekneš! Jak mohu vědět, co je s tebou? Ty mě nemáš rád! Já si připadám tak odstrčená!“

V té chvíli muž ztratí kontrolu a řekne něco, čeho bude později litovat. Jeho drak vyleze a sežehne ji.

KDYŽ MARTANÉ MLUVÍ

Ženy se spálí, nejen když nevědomky vpadnou do mužova introspektivního času, ale i když špatně porozumějí jeho výrazům, které jsou zpravidla varováním, že je buď ve své jeskyni, nebo na cestě do své jeskyně. Na otázku „Co je s tebou?“ odpoví Martán něco jako „Nic“ nebo „Všechno je v pořádku“.

Tyhle krátké signály jsou zpravidla to jediné, podle čeho Venušanka pozná, že ho má nechat o samotě zpracovat jeho pocity. Místo aby řekla „Jsem otrávený a potřebuju být chvíli sám“, muži prostě zmlknou.

V následující tabulce je uvedeno šest běžných zkrácených varovných signálů spolu s ženskými, bezděčně útočnými nebo nepovzbudivými odpověďmi na ně:

ŠEST BĚŽNÝCH ZKRÁCENÝCH VAROVNÝCH SIGNÁLŮ

Když se žena zeptá: „Co je to s tebou?“

Řekne muž	Žena nejspíš odpoví
To je dobrý.	Já vím, že něco v pořádku není. Co je to?
Nic mi není, je mi docela fajn.	Ale vypadáš otrávený. Pojďme si o tom promluvit.
To nic není.	Chtěla bych ti pomoci. Víím, že tě něco trápí. Pověz mi co.
To je dobré, já jsem v pořádku	Opravdu? Já bych ti ráda pomohla.

O nic nejde. Ale něco s tebou není v pořádku. Myslím, že bychom si o tom měli pohovořit.

To není žádný problém. Nějaký problém to je. Třeba ti pomohu.

Když muž udělá některou z uvedených poznámek, obvykle chce, aby to bylo mlčky přijato. V takových chvílích Venušanky, aby se vyhnuly nedorozumění a varovaly zbytečné paniky, obvykle nahlédly do *Martansko-venušanského frazeologického slovníku*. Bez takové pomoci ženy zpravidla tyto zkrácené výrazy špatně interpretují.

Ženy by měly vědět, že když muž řekne „To je dobrý“, je to zkratka toho, co chce ve skutečnosti říci, a to je „To je dobrý, protože se s tím dokážu vypořádat sám. Ničí pomoc nepotřebuji. Když pro mě chceš něco udělat, neruš mě chvíli. Spolehni se, že to dokážu zvládnout sám.“

Ženě ovšem taková odpověď připadá, jako kdyby chtěl zapřít své city a zatajit před ní problém. Snaží se mu proto pomoci buď otázkami, nebo tím, že začne mluvit o tom, o čem myslí, že je tím problémem. Neví, že muži mluví vají ve zkratkách. Níže uvedu pár výňatků z jejich frazeologického slovníku.

Martansko-venušanský frazeologický slovník

„To je dobrý“ znamená v překladu do venušanštiny: „To je dobré, s tím se dokážu vypořádat sám. Nepotřebuji pomoc, děkuji.“

Bez tohoto výkladu by se Venušanka mohla domnívat, že říká: „Já nejsem rozčilený, protože se mě to netýká“, nebo „Nechci ti vykládat o tom, co mě vyvedlo z míry. Nevěřím, že bys pro mne mohla něco udělat.“

„Nic mi není“ nebo **„Je mi docela fajn“** znamená v překladu do venušanštiny: „Je mi fajn, protože se mi s tím rozladěním daří vyrovnat nebo protože se mi daří ten problém řešit. Žádnou pomoc nepotřebuji. Kdybych potřeboval, řekl bych si.“

Bez tohoto překladu by tomu Venušanka mohla rozumět takto: „Na tomhle mi vůbec nezáleží. To není pro mě vůbec důležité. A jestli to rozčiluje tebe, tak do toho mi nic není.“

„To nic není“ znamená v překladu do venušanštiny: „Nemám žádné starosti, s kterými bych si nedovedl poradit sám. Buď tak hodná a už se mě na nic neptej.“

Venušanka by tomu mylně mohla rozumět takto: „Sám nevím, co to se mnou je. Potřebuji, abys mi svými otázkami pomohla na to přijít.“ Na to ho začne obtěžovat svými otázkami právě ve chvíli, kdy chce být sám.

„To je dobré“ nebo **„Já jsem v pořádku“** znamená: „Mám nějaký problém, ale tebe z ničeho neviním. Vyřeším si to sám, když mě nebudeš rušit svými dotazy nebo návrhy. Chovej se, jako kdyby se nic nedělo, a já si to vyřeším snáz.“

Jenže Venušanka možná slyší: „Všechno je tak, jak má být. Nic není třeba měnit. Klidně si můžeme navzájem nadávat“, nebo „Dobře, pro tentokrát ti to prominu, ale pamatuj si, že to byla tvoje chyba. Takové věci můžeš udělat jen jednou, víckrát ne.“

„O nic nejde“ je zkratka za „O nic nejde, protože to dokážu uvést do pořádku sám. Prosím tě, nevíšmej si toho a nemluv o tom. Tím mě jenom rozčiluješ. Vyřešení nech na mně. Ostatně takovéhle věci řeším docela rád.“

Bez toho výkladu by si Venušanka mohla myslet, že říká: „To je řečí pro takovou hloupost! Věci, které se týkají tebe, nejsou důležité. Jen nic nepřeháněj.“

„To není žádný problém“ by se dalo do venušanštiny přeložit asi takto: „Udělat nebo vyřešit to není pro mne problém. S radostí ti to dám jako dárek.“

Venušanka by tomu však snadno mohla rozumět například takhle: „To není žádný problém. Proč z toho děláš vědu a hned voláš o pomoc?“ Na to mu ona začne vysvětlovat, proč to problém je.

Marťansko-venušanský frazeologický slovník může ženám pomoci porozumět tomu, co vlastně chtějí muži svými zkratkovými výrazy říci. Někdy to, co ve skutečnosti říkají, bývá pravý opak toho, co ženy slyší.

CO DĚLAT, KDYŽ MUŽ ZALEZE DO SVÉ JESKYNĚ

Když na svých seminářích vykládám o jeskyních a dracích, chtějí ženy vědět, jak zkrátit tu dobu, kterou muži tráví ve svých jeskyních. Vždycky požádám o odpověď muže, a ti obvykle řeknou, že čím víc se ženy snaží přimět je k řeči nebo vyjít z jeskyně, tím déle to trvá.

Jiná obvyklá mužská odpověď je: „To je těžké, vyjít, když člověk cítí, že jeho partnerka nesouhlasí s tím, že vůbec ve své jeskyni je.“ Dát muži pocítit, že by se neměl do své jeskyně uchylovat, znamená zahnat ho tam zpátky, když třeba zrovna chce vyjít.

Když muž zaleze do své jeskyně, je obvykle zraněn nebo vyveden z míry nebo ve stresu. Poskytnout mu takovou pomoc, jakou by v té situaci potřebovala žena, vede k opačnému výsledku. Existuje celkem šest způsobů, jak mu pomoci, když už do své jeskyně zaleze. (A to jsou také jediné způsoby, jak zkrátit jeho pobyt v ní.)

Jak podpořit muže v jeho jeskyni

1. Nevyčítejte mu jeho potřebu se vzdálit.
2. Nepokoušejte se mu pomoci vyřešit jeho problém nabízením nějakých řešení.
3. Nepokoušejte se ho ukonejšit otázkami po jeho pocitech.
4. Nesedte u vchodu do jeskyně a nečekejte, až vyjde.
5. Nedělejte si o něho starost a nelitujte ho.
6. Zabývejte se něčím, co vás těší.

Máte-li potřebu „mluvit“, napište mu dopis, který si přečte, až vyjde, a potřebujete-li útěchu, zavolejte přítelkyni. Nedělejte si z něho jediný zdroj svého uspokojení.

Muž chce, aby se jeho oblíbená Venuška spolehla, že dokáže zvládnout to, co ho znepokojuje. Důvěra, že se dokáže se svými problémy vyrovnat, je velmi důležitá pro jeho čest, důstojnost a sebeúctu.

Pro ni je obtížné nedělat si o něho starost. Dělat si starost je ženský způsob, jak vyjádřit lásku a péči. Je to projev lásky. Ženě připadá nefér být šťastná, když je člověk, kterého miluje, rozrušený. On samozřejmě nechce, aby byla šťastná, *protože* je rozrušený, ale aby byla šťastná, to chce. Chce, aby byla šťastná, protože mu tím ubude jedna starost. Navíc proto, že mu to pomáhá cítit se milován. Když je žena šťastná a nedělá si žádné starosti, je pro něho snazší vyjít z jeskyně.

Vypadá to jako paradox, ale muži projevují svou lásku tím, že si nedělají starosti. Muž se ptá: „Jak si můžeš dělat starosti o někoho, koho obdivuješ a komu důvěřuješ?“ Muži se obvykle navzájem povzbuzují frázemi jako „Však ty to zvládneš“ nebo „To je jejich starost, ne tvoje“ nebo „Ono to nějak dopadne“. Muži se povzbuzují tím, že si nedělají starosti nebo zlehčují své potíže.

Trvalo mi léta, než jsem pochopil, že moje žena opravdu chce, abych měl o ni starost, když je rozčilená. Dokud jsem si nebyl vědom toho, že každý z nás potřebuje něco jiného, zlehčoval jsem její starosti. A to ji rozčilovalo ještě víc.

Když muž zaleze do své jeskyně, obvykle se snaží řešit nějaký problém. Je-li jeho partnerka šťastná nebo není-li aspoň právě v nouzi, má před východem z jeskyně o problém méně. Vědomí, že je šťastná, mu rovněž usnadňuje vyrovnat se se svým problémem.

Všechno, co ji rozptýlí nebo co jí udělá radost, pomůže i jemu. Tady máte několik návrhů:

Čtěte si.

Zavolejte kamarádce a popovídejte si.

Pusťte si rádio nebo gramofon.

Napište dopis nějakým novinám.

Pracujte na zahradě.

Jděte nakupovat.

Zacvičte si.

Modlete se nebo meditujte.

Zajděte si k masérce.

Jděte na procházku.
Pusťte si nějakou vzdělávací kazetu.
Udělejte si pěnovou lázeň.
Zajděte si na něco dobrého.
Navštivte lékaře.
Dívejte se na televizi nebo na video.

Marfani také Venušankám doporučovali dělat něco příjemného. Pro Venušanky bylo těžké vymyslet si nějakou zábavu, když přítel trpí, ale našly řešení. Pokaždé, když jejich oblíbený Marfan zalezl do své jeskyně, šly na nákup nebo na jinou zábavnou pochůzku. Venušanky nakupovaly rády. Moje žena Bonnie to občas také dělá. Když vidí, že jsem ve své jeskyni, jde nakupovat. Nikdy nemám pocit, že bych se měl za své marfánské návyky omlouvat. Když se ona stará sama o sebe, mohu se také klidně starat sám o sebe a zmizet ve své jeskyni. Ona se spoléhá na to, že brzy vyjdu a budu ji mít raději.

Ví, že když se odebíráám do své jeskyně, není to ta pravá chvíle k hovoru se mnou. „Až se ti bude chtít mluvit, ráda s tebou chvilku pobudu. Řekneš mi?“ Tak se může dozvědět, co chce, bez dotěrnosti a naléhání.

JAK DÁT MARTĀNOVI NAJEVO SVOU PODPORU

Muži chtějí, aby se jim důvěřovalo, i když jsou z jeskyně venku. Nemají rádi nevyžádané rady nebo vcífování se. Chtějí dokázat sami sobě, že jsou schopni dokázat něco bez pomoci druhých. Na to jsou pyšní jako na pírků za kloboukem. (Kdežto pro ženu je takovým pírkem za kloboukem, když jí někdo pomáhá, když má někoho, kdo jí poskytne oporu.) Muž cítí v ženě oporu tehdy, když s ním komunikuje tak, aby z toho vyrozuměl: „Spoléhám na to, že všechno zvládneš sám; kdybys potřeboval pomoc, řekl by sis.“

Být muži oporou takovýmhle způsobem může být z počátku nesnadné. Mnoho žen má pocit, že jediný způsob, jak dosáhnout toho, co potřebují, je muže kritizovat, když udělá chybu, a poskytnout mu nevyžádanou radu. Když nemají vzor v matce, která věděla, jak přijímat mužovu oporu, nenapadne je, že mohou muže přimět k tomu, aby skýtal víc, když ho přímo o oporu požádají – aniž by ho kritizovaly nebo mu vnucovaly své rady. Když se muž chová tak, že se jí to nelíbí, může mu bez okolků říci, že se jí jeho chování nelíbí, aniž by nad ním vyslovovala soud, že je špatný nebo na špatné cestě.

Jak muži něco vytknout nebo poradit

Ženy, které nechápou, jak nevyžádané rady nebo kritika dokáží muže vytočit, si připadají bezmocné, když od něho něco chtějí nebo potřebují. Například Nancy se cítila frustrována. Říkala: „Já nikdy nevím, jak mám muži něco vytknout nebo poradit. Když se třeba špatně chová u stolu nebo když se opravdu, ale opravdu špatně obleče. Když je to prima chlap, ale vy pozorujete, že začal s lidmi jednat tak, že vypadá jako

trouba a dělá mu to potíže ve vztazích s nimi. Co mám v takovém případě dělat? Ať mu to řeknu jak chci, vždycky se rozzlobí nebo stáhne do sebe, anebo mě prostě nebere na vědomí.“

Odpověď na to je, že ho rozhodně nemá kritizovat nebo mu radit, pokud ji o to nepožádá. Místo toho by ho měla láskyplně akceptovat. To je to, co potřebuje, ne kázání. Když bude cítit, že ho akceptuje, sám se jí začne ptát, co si myslí. Jakmile však zjistí, že chce, aby se změnil, nepožádá ji o radu ani o připomínky. Zejména v intimním vztahu si muži potřebují připadat velice jistí, než se otevrou a požádají o pomoc.

Kromě trpělivého spoléhání se, že partner vyspěje a změní se, žena, když se jí nedostává toho, co chce nebo potřebuje, může a měla by vyjádřit své pocity a vyslovit požadavky (opět však bez veškerých rad a kritiky). To je umění, které vyžaduje péči a tvůrčího ducha. Tady máte čtyři možné přístupy:

1. Žena může muži říci, že se jí nelíbí, jak se obléká, aniž by mu dělala přednášku, jak by se měl oblékat. Může poznamenat, když ho vidí oblékat se: „Tahle košile se mi na tobě nelíbí. Nemohl by sis dnes večer vzít jinou?“ Když se ho ta poznámka dotkne, měla by respektovat jeho citlivost a omluvit se. Měla by říci: „Odpusť, já ti nechci radit, jak se máš strojit.“

2. Je-li tak citlivý – a někteří muži jsou – měla by se pokusit promluvit s ním o tom jindy. Měla by říci: „Vzpomínáš, jak sis tenkrát vzal tu zelenou košili k modrým kalhotám? Já tu kombinaci nemám ráda. Co kdyby sis k ní zkusil vzít ty šedivé?“

3. Měla by se přímo zeptat: „Nešel bys se mnou dneska do obchodu? Ráda bych ti pomohla vybrat oblek.“ Když odpoví ne, může si být jista, že o její péči opravdu nestojí. Když řekne ano, je třeba si dát pozor a neradit mu příliš moc. Pamatujte na jeho citlivá místa.

4. Mohla by také říci: „Chtěla bych si s tebou o něčem pohovořit, ale nevím, jak to říci. (Pauza.) Nechci se tě dotknout, ale opravdu ti to chci říci. Mohl bys mě chvíli poslouchat, a pak mi třeba poradit nějaký vhodnější způsob?“ On se připraví na nejhorsí, a pak s potěšením zjistí, že o nic tak hrozného nejde.

Podívejme se teď na jiný příklad. Když se jí nelíbí jeho chování u stolu a jsou sami, může žena říci (bez káravého pohledu): „Mohl bys používat vidličku?“ nebo „Mohl bys pít ze skleničky?“ Jsou-li však u toho jiní, je nejmoudřejší mlčet a nevšímát si toho. Jindy můžete říci: „Mohl bys užívat vidličku, když jíme s dětmi?“ nebo „Já nějak nemám ráda, když jíš rukama. Já vím, že jsem protivná, ale mně tyhle maličkosti vadí. Mohl bys používat vidličky, když jíš se mnou?“

Když se chová tak, že vás to přivádí do rozpaků, počkejte, až u toho nikdo nebude, a pak mu to řekněte. Neříkejte mu, jak by se „měl chovat“, prostě mu stručně a milujícím tónem řekněte, oč vám jde. Můžete říci například: „Když jsme byli onedhy ve

společnosti, nelíbilo se mi, že ses choval tak hlučně. Mohl bys trochu ubrat, když jsem při tom?" Když se ho to dotkne a ta poznámka se mu nelíbí, pak se prostě omluvte.

Tohle umění negativní zpětné vazby a žádání podpory se zevrubně probírá v kapitole 9 a 12. A v následující kapitole se zkoumá, kdy je nejvhodnější takovéto hovory vést.

Kdy muž rozhodně nepotřebuje pomoc

Muž si může připadat ponižován, když se ho žena snaží utěšit nebo mu pomoci řešit nějaký problém. Má pocit, jako kdyby mu nevěřila, že to dokáže vyřešit sám. Může se cítit pod kontrolou, jako kdyby se s ním jednalo jako s dítětem, nebo může mít dojem, že ho chce změnit.

To neznamená, že nepotřebuje útěchu. Ženy by měly pochopit, že mu skýtají největší útěchu, když si nechají nežádané rady, jak má své problémy řešit. Muž potřebuje ženinu láskyplnou oporu docela jiného druhu, že si ona myslí. Přestat muže napravovat a polepšovat je také způsob, jak ho utěšit. Rada může muži pomoci jen tehdy, když o ni přímo požádá.

Muž hledá radu nebo pomoc teprve tehdy, když udělá všechno, co může udělat sám. Když se mu pomůže příliš moc nebo příliš brzy, ztratí svůj smysl pro schopnost a sílu. A pak je líný nebo nejistý. Muži instinktivně pomáhají druhým tím, že jim nabízejí radu ani pomoc, pokud se na ně přímo neobrátl.

Muž ví, že když narazí na nějaký problém, musí nějaký kus cesty k řešení urazit napřed sám, a když potom požádá o pomoc, neztratí tím nic ze své síly, schopnosti nebo důstojnosti. Nabídnout muži pomoc nevhod může být snadno chápáno jako urážka. Když muž porcuje krůtu na Den díkůvzdání a jeho partnerka mu neustále radí, jak a kde má říznout, má pocit, že se mu nedůvěřuje. Odporuje jí a je rozhodnut to udělat po svém. Naproti tomu když jí muž nabídne pomoc při porcování krůty, bere to žena jako projev lásky a péče.

Když žena muži navrhne, aby se řídil radou nějakého odborníka, může se ho to dotknout. Vzpomínám si na případ jedné ženy, která se mě ptala, proč se její muž na ni tak rozzlobil. Vysvětlila mi, se ho před milováním zeptala, jestli se podíval do svých poznámek z přednášky o tajemstvích velkého sexu. Vůbec ji nenapadlo, že to pro něho bylo krajně urážlivé. Třebaže se mu ta přednáška líbila (měl ji nahranou na magnetofonovém pásku), nechtěl, aby mu říkala, co má dělat, tím, že mu připomněla mou radu. Chtěl, aby se spoléhala, že ví, co má dělat!

Muži chtějí, aby se jim věřilo, kdežto ženy chtějí pozornost. Když muž řekne ženě: „Co je s tebou, holčičko?“ se starostlivým výrazem v tváři, potěší ji to, protože to bere jako projev účasti. Když se přesně stejným tónem a se stejným výrazem zeptá žena muže, přijme to možná jako urážku nebo odmítnutí. Má pocit, že mu nevěří, že by se s tím dovedl vypořádat sám.

Pro muže je velice nesnadné odlišit vcítění od soucitu. Nesnáší, když ho někdo lituje. Žena třeba řekne: „Promiň, že jsem se tě dotkla.“ Muž odpoví: „Nic se nestalo,“ a odmítne její útěchu. Žena naopak od něho ráda slyší: „Promiň, že jsem se tě dotkla!“ – cítí z toho, že mu na ní záleží. Muži potřebují najít způsob, jak vyjádřit, že jim na ženě záleží, kdežto ženy se musí naučit projevovat důvěru.

*Pro muže je velice nesnadné
odlišit vcítění od soucitu.
Nesnáší, když ho někdo lituje.*

Příliš mnoho péče tísni

Když jsem se oženil s Bonnií, ptala se mě pokaždé večer, když jsem měl někam letět kvůli svým nedělním seminářům, kdy budu vstávat. A potom se ptala, kdy mi letí letadlo. Pak vždycky udělala nějaký myšlenkový kotrmelec a vyjádřila mínění, že si nenechávám dost času, aby mi letadlo neuletělo. Pokaždé myslila, že mi tím pomáhá, ale já jsem to tak nechápal. Cítil jsem se dotčen. Létal jsem po světě čtrnáct let a nikdy mi letadlo neuletělo.

Pak mi jednou ráno těsně před odchodem položila celou sérii otázek: „Máš letenku? Máš kufík? Máš s sebou dost peněz? Vzal sis čisté ponožky? Víš, kde budeš bydlet?“ Chtěla mi tím projevít svou lásky, ale já to cítil jako projev nedůvěry a otrávil mě to. Dal jsem jí najevo, že sice oceňuji její láskyplný záměr, ale že nestojím o to, aby mi dělala maminku tímhle způsobem.

Sdělil jsem jí, že jediné mateřské chování, které jsem ochoten trpět, je bezvýhradná láska a důvěra. Řekl jsem: „Kdyby se to stalo a letadlo mi opravdu uletělo, nechci od tebe slyšet ‚Já jsem ti to říkala‘. Můžeš si být jistá, že bych si z toho vzal patřičné poučení sám. A kdybych zapomněl kartáček na zuby nebo holicí potřeby, nech mě, ať si s tím poradím sám. Neřkej mi o tom, až ti zavolám.“ Když jí bylo jasné, že chci něco jiného, než by na mém místě chtěla ona, bylo pro ni snazší mi být něco platná.

O jednom úspěchu

Jednou, když jsem jel na svůj seminář o vztazích do Švédska, zatelefonoval jsem jí z New Yorku, že jsem zapomněl doma pas. Reagovala velice hezky a láskyplně. Neudělala mi kázání, že mám být zodpovědnější. Místo toho se zasmála a řekla: „To je pěkné dobrodružství, John! Co budeš dělat?“

Požádal jsem ji, aby odfaxovala můj pas na švédský konzulát, a problém byl vyřešen. Byla velice ochotná. Nikdy už se nesnížila ke kázání, že bych se měl lépe připravit. Naopak byla na mě pyšná, že jsem našel řešení.

RŮZNÉ DROBNÉ ZMĚNY

Jednou jsem si všiml, že když mě děti o něco žádaly, pokaždé jsem odpovídal „To není problém“. Byl to můj způsob, jak dát najevo, že to udělám rád. Moje nevlastní dcera Julie se mě jednou zeptala: „Proč vždycky říkáš ‚To není problém‘?“ Neuměl jsem jí na to odpovědět. Teprve za nějakou chvíli jsem si uvědomil, že jde zase o jeden z těch zakořeněných marťanských zvyků. Od té doby jsem začal říkat: „Rád to udělám.“ Tahle věta vyjadřovala přesně totéž a určitě zněla mé venušanské dceři láskyplněji.

Tento příklad upozorňuje na jedno velmi důležité tajemství – jak obohatit vzájemné vztahy. Malé změny se dají provést, aniž bychom se vzdali toho, co jsme. Tohle

bylo tajemství úspěchu Marťanů i Venušanek. Oběma velice záleželo na tom, aby neobětováli svou specifiku, ale při tom byli ochotni provést drobné změny ve způsobu vzájemných kontaktů. Naučili se, že jejich vztahy mohou lépe fungovat, když si vymyslí nebo změní pár jednoduchých slovních obrátů.

Důležité na tom je, že k obohacení našich vztahů je třeba nějaké drobné změny provést. Velké změny obvykle vyžadují, abychom potlačili svou podstatu. To není dobré.

Říci pár slov na uklidněnou, když odchází do své jeskyně – to je jedna taková drobná změna, kterou muž může udělat, aniž by měnil svou podstatu. Musí si uvědomit, že ženy opravdu potřebují vysvětlení, nemají-li si dělat zbytečnou starost. Když muž neporozumí rozdílu mezi ženami a muži, nikdy nepochopí, proč jeho chvilkové odmíčení vyvolává takový rozruch. Pár uklidňujících slůvek to může vyřešit.

Na druhé straně, když muž neví, v čem se od ženy odlišuje, mohl by se neuchýlit do své jeskyně jen proto, aby jí vyhověl. To by byla velká chyba. Když se muž neuchýlí do jeskyně (a popře tak svou přirozenost), stane se podrážděným, precitlivělým, slabým, pasivním a protivným. A k dovršení všeho vůbec neví, jak k tomu došlo.

Když je žena vyvedena z míry tím, že se muž uchyluje do své jeskyně, může muž přivolit k některým drobným změnám a problém se zjednoduší. Nemusí se odříkat svých přirozených potřeb a odvrhovat svou mužskou přirozenost.

JAK DÁT ŽENĚ NAJEVO, ŽE JSME PŘI NÍ

Jak už jsme si vysvětlili, když se muž uchýlí do své jeskyně nebo se odmlčí, říká tím: „Potřebuji nějakou chvíli, abych si to mohl promyslet, přestaň na mě mluvit, prosím tě. Já se vrátím.“ Neuvědomuje si, že by to žena mohla chápat jako: „Nemám tě rád a tvé řeči mi lezou na nervy. Jdu pryč a už se nikdy nevrátím.“ Aby tenhle výklad znemožnil a vyslal správnou zprávu, měl by se naučit říkat tři magická slůvka: „Já se vrátím.“

Když se muž stáhne do sebe, žena by ocenila, kdyby řekl: „Potřebuji si to promyslet, hned se vrátím“, nebo „Potřebuji být chvíli sám, hned se vrátím.“ Je zajímavé, jak tahle prostá slůvka „Hned se vrátím“ okamžitě změní situaci.

Ženy takové ujištění velice oceňují. Když muž pochopí, jaký význam takové ujištění pro ženu má, bude si pamatovat, že ji má o svém návratu ujistit.

Když si žena připadá opuštěná nebo zavržená svým otcem nebo když si její matka připadala zavržená svým manželem, pak ona (dcera) bude ještě citlivější na pocit zavržení. Z toho důvodu by jí nikdy nikdo neměl vyčítat, že chce být ujišťována o opaku. Ovšem stejně by nikdy nikdo neměl odsuzovat muže za to, že se uchyluje do své jeskyně.

*Ženě by nikdo neměl vyčítat,
že chce být ujišťována o lásce,
stejně jako by nikdo neměl vyčítat muži,
že se potřebuje uchýlit do své jeskyně.*

Byla-li žena v minulosti méně postižena a chápe-li mužovu potřebu setrvat nějakou chvíli ve své jeskyni, bude její potřeba ukonejšení menší.

Vzpomínám si, jak jsem se o tomhle zmínil na jednom semináři a jedna žena se mne zeptala: „Jsem na mužovo odmlčení strašně citlivá, ale jako dítě jsem si nikdy nepřipadala opuštěná nebo zavržená. Ani moje matka nikdy neměla pocit, že ji otec zavrhuje. I jejich rozvod proběhl ve velmi přátelském duchu.“

Pak se zasmála. Uvědomila si, jak se sekla. A nakonec se rozplakala. Ovšemže si její matka připadala zavržená. Vždyť se její rodiče rozvedli! A stejně jako oni, i ona odmítala jejich bolestné pocity.

Ve věku, kdy je rozvod tak běžný, je ještě důležitější, aby se muži naučili ženu ujišťovat. Stejně jako muži mohou ženám pomoci nepatrnými změnami svého chování, měli by to dělat i ženy.

JAK KOMUNIKOVAT BEZ VÝČITEK

Muž má obvykle pocit, že se na něho útočí, že ho žena zahrnuje výčitkami, zejména když je vyvedena z míry a mluví o problémech. Protože nechápe, v čem se od sebe lišíme, neuvádí to do vztahu s ženinou potřebou hovořit o všem, co se týká jejich citů.

Mylně se domnívá, že mu vykládá o svých pocitech, protože se domnívá, že za to odpovídá a zaslouží si výtku. Protože je vyvedena z míry a hovoří s ním, předpokládá, že ji vyvedl z míry on. Ona mu žaluje a on slyší výtky. Mnoho mužů neví o potřebě Venušánek podělit se o své rozčilení s lidmi, které milují.

S trochou praxe a znalostí toho, v čem se lišíme, se mohou ženy naučit vyjadřovat své city, aniž by to znělo jako výtky. Aby muže přesvědčila, že mu nic nevyčítá, měla by se žena, když vyjadřuje své pocity, po několika minutách zastavit a říci, jak si cení toho, že je ochoten ji vyslechnout.

Měla by pronést některou z následujících poznámek:

- „Jsem opravdu ráda, že o tom mohu mluvit.“
- „Člověku dělá dobře, když si o tom může s někým popovídat.“
- „Mně se tak uleví, když o tom mohu mluvit.“
- „Jsem opravdu ráda, že si mohu postěžovat. Cítím se hned lépe.“
- „To jsem ráda, že jsem se mohla vypovídat. Díky.“

Tahle prostínečká změna může znamenat hrozně moc.

Stejným způsobem mu může vylíčit své problémy a zároveň ho povzbudit tím, že ocení všechno, co udělal, aby byl její život snazší a uspokojivější. Například když si stěžuje na práci, může se mimochodem zmínit, jak je to pěkné, že má někoho takového, jako je on, ke komu se po práci vrací; když si stěžuje na dům, může poznamenat, jak je vděčná, že opravil plot; když si stěžuje na finance, může se pochvalně zmínit o tom, jak těžce pracuje, aby se jim vedlo lépe; a když si stěžuje na to, jak obtížné je být matkou, měla by podotknout, jak je ráda, že jí tolik pomáhá.

Dělení odpovědnosti

Dobrá komunikace vyžaduje spolupráci obou stran. Muž si musí zapamatovat, že žaloby nejsou výtky, a když si žena stěžuje, je to většinou jen způsob, jak si ulehčit od problémů tím, že o nich hovoří. Žena se musí snažit dát mu najevo, že i když si stěžuje, jeho si cení.

Například teď vešla moje žena a zeptala se, jak jsem pokročil s touhle kapitolou. „Už jsem skoro hotov“, odpověděl jsem jí. „Jaký jsi měla den?“

Ona řekla: „Té práce je hrozně moc. My vlastně vůbec nemáme čas na sebe.“ Mé staré já by se začalo bránit a připomínat jí, kolik jsme spolu strávili času, anebo bych jí mohl začít vykládat, že mám šibeniční termín a že je strašně důležité, abych to stihl. To by však právě vyvolalo napětí.

Mé nové já, vědomé si rozdílů mezi námi, pochopilo, že chce povzbuzení a pochopení a ne obhajobu a vysvětlení. Řekl jsem: „Máš pravdu, skutečně máme moc práce. Pojď sem, posad' se ke mně na klín, ať tě mohu obejmout. To byl zase jednou strašný den.“

Na to ona řekla: „U tebe je vážně dobře.“ To bylo povzbuzení, které jsem potřeboval já, abych byl pro ni dostupnější. Pak si požalovala, jaký měla těžký den a jak je unavena. Po několika minutách přestala. Na to jsem jí navrhl, že bychom mohli vzít někoho k dětem, aby si mohla před večerí oddechnout a třeba meditovat.

„Ty bys vážně byl ochoten vzít někoho k dětem?“ řekla. „To by bylo báječné! Děkuji ti!“ To bylo opět ocenění, jaké jsem potřeboval, abych se cítil jako úspěšný partner, i když byla unavená a vyčerpaná.

Ženy nenapadne vyslovit takové ocenění, protože předpokládají, že muž ví, jak velice si cení toho, že je vyslechné. On to však neví. Když mluví žena o problémech, muž potřebuje, aby ho ujistila, že ho má pořád ráda a váží si ho.

Muže problémy trápí, pokud se nedělá nic pro jejich řešení. Žena mu tím, že ho ocení, může pomoci, aby si uvědomil, že jí pomáhá i tím, když ji vyslechné.

Žena nemusí potlačovat své city ani se nějak měnit, aby podpořila svého partnera. Je však třeba, aby to vyjádřila způsobem, který v něm nevyvolá dojem, že je napadán a obviňován nebo že se mu něco vyčítá. Několik drobných změn může znamenat hodně.

Čtyři magická slůvka podpory

Čtyři magická slůvka, jak podepřít muže, zní: „Ty za to nemůžeš“. Když žena vyjadřuje své pocity, může svého partnera podepřít tím, že občas přeruší své žaloby a řekne: „To jsem opravdu ráda, že mě posloucháš, a kdybys měl dojem, že tě z něčeho obviňuji, tak to je omyl. Ty za to nemůžeš.“

Žena se může naučit být k svému posluchači citlivá, když si je vědoma jeho sklonu cítit se provinile, kdykoli slyší o problémech.

Hned den na to mi volala sestra a vyprávěla mi o nepříjemné zkušenosti, kterou udělala. Když jsem ji poslouchal, měl jsem na paměti, že mám-li jí poskytnout oporu, nesmím jí navrhnout žádná řešení. Potřebovala jenom, aby ji někdo vyslechl. Asi deset minut jsem ji poslouchal a jen občas jsem prohodil nějaké to „hmmm!“, „ale to snad ne!“ a „vážně?“, a ona mi potom poděkovala a řekla: „Už se cítím líp!“

Bylo docela snadné ji poslouchat, protože jsem věděl, že mě neobviňuje. Obviňovala někoho jiného. Horší je, když je nešťastná moje žena, protože si snadno mohou připadat obviňováni. Když mě však moje žena vybízí k dalšímu naslouchání tím, že oceňuje mou snahu, je pro mne daleko snazší být dobrým posluchačem.

Co dělat, když máte chuť vyčítat

Ujišťovat muže, že něco není jeho vina a že mu to nikdo za vinu neklade, lze jen potud, pokud ho žena opravdu neobviňuje, nenapomíná nebo nekritizuje. Když ho napadá, pak by se se svými city měla svěřovat někomu jinému. Měla by počkat, až ho bude mít zase naplněno ráda. Svě stížnosti by měla vyřikat někomu, proti komu nic nemá a kdo jí bude moci poskytnout oporu, kterou potřebuje. A až bude ve shovívavější náladě, pak ať přijde za ním a svěří se mu se svými pocity. V kapitole 11 podrobněji probereme, jak sdělovat nepříznivé pocity.

Jak poslouchat bez výčitek

Muž často vyčítá ženě, že ona něco vyčítá jemu, při čemž ona naprosto nevinně hovoří o svých problémech. To je pro jejich vzájemný vztah velice zhoubné, protože to blokuje komunikaci.

Představte si, že žena řekne: „My známe jen práci, práci a práci. Nikdy zábavu. Ty jsi strašně vážný člověk.“ Muž by si snadno mohl myslet, že mu něco vyčítá.

Když má takový pocit, navrhuji, aby nereagoval vyčítáním a neřikal: „Já mám pocit, že mi něco vytýkáš.“

Místo toho navrhuji, aby řekl: „To je těžká věc. Ty říkáš, že jsem moc vážný? Chceš tím říci, že to je moje chyba, že si neužijeme víc legrace?“

Nebo by mohl říci: „To mě mrzí, když tě slyším říkat, že jsem tak strašně vážný a že se mnou není žádná legrace. Chceš snad říci, že to je moje vina?“

A navrch, aby se jejich komunikace ještě zlepšila, jí může nabídnout východisko: „To vypadá, jako kdybys chtěla říci, že za to, že máme tolik práce, mohu já. Je to tak?“

Nebo by mohl říci: „Když říkáš, že si neužijeme žádnou legraci a že jsem moc vážný, vypadá to, jako kdybys mi to chtěla vytknout. Je to tak?“

Všechny tyto odpovědi jsou zdvořilé a dávají ženě možnost vzít zpátky jakoukoli výtku, kterou by on v tom mohl slyšet. Když ona odpoví: „Ale ne, já neříkám, že je to tvoje vina,“ muži se pravděpodobně trochu uleví.

Jiný postup, který pokládám za velice vhodný, je uvědomit si, že ona má vždycky právo cítit se dotčena, a když se z toho vypořádá, bude jí lépe. Toto vědomí mi umožňuje relaxovat a nebrat to osobně, protože když si potřebuje postěžovat, bude si mě potom více cenit. I jestli mi něco vytýkala, nebude na tom trvat.

Umění naslouchat

Jak se muž postupně učí vyslechnout a správně interpretovat ženiny citové výlevy, je komunikace mezi nimi stále snazší a snazší. Naslouchání jako každé umění vyžaduje praxi. Každý den, když se vrátím domů, zpravidla zajdu za Bonnií a vyptám se jí, jaký měla den. Tím se pocvičím v umění naslouchat.

Když je rozčilená nebo měla den plný stresů, v první chvíli mívám pocit, že mi něco vytyká, jako kdybych za to nesl odpovědnost. Můj největší problém je nebrat to osobně, správně ji chápat. Dělán to tak, že si neustále připomínám, že hovoříme různými jazyky. Když pokračuji v dotazech: „Co se ještě stalo?“, zjišťuji, že ji znepokojuje mnohem víc věcí. Postupně se ujišťuji, že já nejsem ten jediný, kdo je odpovědný za její rozčilení. A za nějakou chvíli, když mi začne děkovat, že jsem ji vyslechl, je opravdu vděčná, vstřícná a milující, a to i tehdy, když jsem za její potíže byl *opravdu* odpovědný.

Třebaže naslouchání je důležitá schopnost a musí se cvičit, stává se, že někdy je muž příliš citlivý nebo nervózní a nedokáže si správně vyložit to, co je vlastním smyslem ženiných slov. V takové chvíli je lepší, když se vůbec nepokusí ji vyslechnout. Místo toho může říci laskavě: „Teď není zrovna ta nejlepší chvíle mi něco říkat. Popovídáme si později.“

Někdy si muž uvědomí, že není s to naslouchat, až když žena začne mluvit. Cítili se dotčen tím, co slyší, neměl by poslouchat dál – byl by jen stále rozčilenější. A to by nebylo dobré pro něho ani pro ni. V takové chvíli je zdvořilé říci asi toto: „Já bych si opravdu chtěl poslechnout, co říkáš, ale zrovna teď je to pro mě těžké. Mám pocit, že si musím napřed promyslet to, co už jsi řekla.“

Od té doby, co jsme se já a Bonnie naučili komunikovat tak, že bereme ohled na potřeby druhého, naše manželství se zjednodušilo. Tutéž proměnu jsem pozoroval u tisíců dalších jednotlivců i dvojic. Vztahy vzkvétají, když se v komunikaci odráží pochopení pro rozdíly, které jsou lidem vrozeny, a respekt k nim.

Když dojde k nedorozumění, vzpomeňte si, že hovoříme různými jazyky; najděte si čas nutný k tomu, abyste si správně vyložili to, co váš partner myslí a chce říci. Opravdu to chce praxi, ale vyplatí se to.

MUŽI JSOU JAKO GUMOVÉ ŠLE

Muži jsou jako gumové šle. Mohou se odtáhnout jen o kousek, a hned zase přiskočí zpátky. Gumové šle, to je dokonalá metafora, abychom porozuměli cyklu mužské intimity. Tento cyklus zahrnuje těsné sblížení, odtažení a opět sblížení.

Mnoho žen je překvapeno zjištěním, že muž, i když ženu miluje, potřebuje se čas od času odtáhnout, aby se zase mohl těsně přiblížit. Muži intenzivně pocítují nutkání odtáhnout se. To není otázka rozhodnutí nebo volby. To se prostě děje. Není to ani jeho, ani její vina. Je to přirozený cyklus.

*Když muž ženu miluje,
potřebuje se čas od času odtáhnout,
aby se zase mohl těsně přiblížit.*

Ženy si toto mužovo odtažení špatně vykládají, protože žena se obvykle odtahuje z jiných důvodů. Odtahuje se tehdy, když nevěří, že muž chápe její city, když jí muž ublíží a ona se bojí, že jí ublíží znovu, anebo když se dopustí něčeho špatného a zklame ji.

Z těchto důvodů se ovšem muž může odtáhnout také, ale odtáhne se, i když žena nic špatného neprovede. Může ji milovat a plně jí věřit, a pak se najednou začne vzdalovat. Jako napjaté gumové šle se odtáhne, a pak sám od sebe zase přiskočí.

Muž se odtahuje, aby uspokojil svou potřebu nezávislosti nebo autonomie. A když se odtáhne docela, náhle zase pocítí touhu po lásce a intimitě. A zcela samočinně bude cítit nutkání dávat lásku a brát si ji, kolik potřebuje. Když přiskočí zpět, okamžitě naváže stejný vztah, jako byl před tím, než se odtáhl, ať byl jeho stupeň intimity jakýkoli. Necítí potřebu nějakého období opětného přivykání.

CO BY KAŽDÁ ŽENA MĚLA O MUŽÍCH VĚDĚT

Tenhle cyklus mužské intimity, když se mu rozumí, vztah obohacuje, ale protože se mu vesměs nerozumí, vytváří zbytečné problémy. Podívejme se na tento příklad:

Maggie byla rozrušena, zmatena a plna úzkosti. Chodila s Jeffem půl roku. Bylo to tak krásné, romantické. A pak se jí on bez zjevné příčiny začal citově vzdalovat. Maggie nemohla pochopit, proč se tak odtáhl.

Řekla mi: „V jedné minutě byl tak pozorný a minutu na to se mnou vůbec nechtěl mluvit. Dělal jsem, co jsem mohla, abych ho získala zpátky, ale vypadá to, že jsem to spíš zhoršila. Připadá mi tak vzdálený. Já nevím, v čem jsem udělala chybu. To jsem tak ošklivá?“

Když se Jeff odtáhl, Maggie to vzala osobně. To je běžná reakce. Myslila, že udělala nějakou chybu, dělala si výčitky. Chtěla „všechno napravit“, ale čím víc se pokoušela k Jeffovi přiblížit, tím více se Jeff odtahoval.

Po mém semináři se Magii ulevilo. Úzkost a zmatek ji okamžitě přešly. A především si přestala dávat vinu. Pochopila, že to, že se Jeff odtáhl, nezpůsobila ona. Navíc se poučila, proč se odtáhl a jak se s tím se šarmem vyrovnat. Několik měsíců na to mi Jeff při dalším semináři poděkoval za to, co se Maggie naučila. Řekl mi, že jsou zasnoubeni a hodlají se vzít. Maggie objevila tajemství, které o mužích jen málokterá žena ví.

Maggie si uvědomila, že když se pokoušela k Jeffovi přiblížit ve chvíli, kdy on se odtahoval, ve skutečnosti mu bránila odtáhnout se co nejdál a pak hned přiskočit zpět. Tím, že za ním běhala, mu nedala možnost, aby pocítil, jak ji potřebuje a chce s ní být. Uvědomila si, že to dělala pokaždé, když s někým chodila. Nevědomky tak narušovala přirozený cyklus. Snahou obnovit intimitu ji znemožňovala.

Jak se muž náhle změní

Jestliže muž nemá možnost se odtáhnout, nemá příležitost pocítit silnou touhu být blízko. Pro ženy je nesmírně důležité pochopit, že pokud trvají na nepřerušené důvěrnosti anebo „dolézají“ za svým mužským partnerem, když se odtahuje, pokusí se on skoro vždycky uniknout a distancovat se; nemá prostě možnost si uvědomit svou vášnivou touhu po lásce.

Při svých seminářích to předvádím na širokém gumovém pásu. Představte si, že oběma rukama držíte takový gumový pás a natahujete jej doleva. Takový gumový pás se dá roztáhnout dejme tomu do délky třiceti centimetrů. Víc než na třicet centimetrů jej prostě natahovat nelze, nemá jinou možnost než se zase stáhnout. A při tomhle pohybu zpět má velkou sílu a zrychlení.

Právě tak muž, když se odtáhne docela, s velkou silou a zrychlením se vrátí. Projde totiž určitou transformací. Změní se celý jeho vztah. Muž, kterému, jak se zdálo, na partnerce už vůbec nezáleželo a neměl o ni zájem (to ve chvíli, dokud se odtahoval), bez ní najednou nemůže žít. Znovu cítí potřebu důvěrnosti. Vrátila se mu síla, protože jeho touha milovat a být milován se znovu probudila.

Ženu to obvykle postaví před problém, protože podle jejích zkušeností k tomu, aby se po odtážení opět dosáhlo důvěrnosti, je třeba určitého období opětného přivykání. Pokud neví, že muži jsou v tomhle ohledu jiní, může mít sklon jeho náhlé touze po intimitě nedůvěřovat a odstrkovat ho.

Muži by si tohoto rozdílu měli být rovněž vědomi. Když muž přiskočí zpět dřív, než se žena stačí otevřít, obvykle vyžaduje a potřebuje čas a rozhovor k novému navázání spojení. Tento přechod může být hladší, když muž chápe, že žena potřebuje delší čas k dosažení původního stupně důvěrnosti – zejména pokud se cítí dotčena tím,

jak se odtáhl. Pokud si muž těchto rozdílů není vědom, může to vyvolat jeho netrpělivost, proto on je schopen okamžitě v důvěrnosti pokračovat tam, kde před tím skončil, kdežto žena ne.

Proč se muži odtahují

Muži začnou pociťovat potřebu po autonomii a nezávislosti hned potom, co uspokojili svou potřebu důvěrnosti. Když se muž začne odtahovat, žena okamžitě zpanikaří. Neuvědomuje si, že muž, jakmile uspokojí svou potřebu autonomie, začne opět toužit po důvěrnosti. Muž zcela bezděčně kolísá mezi potřebou důvěrnosti a autonomie.

Muž bezděčně kolísá mezi potřebou důvěrnosti a autonomie.

Například Jeff byl na počátku jejich vztahu silný a roztoužený. Jeho gumový pás byl napjatý na plnou délku. Toužil k ní přilnout, uspokojit ji, zalíbit se jí a být jí blíže. Když se mu to podařilo, zatoužila i ona být mu blíže. Když mu otevřela své srdce, dostal se až těsně k ní. Když dosáhl intimity, bylo mu skvěle. Jenže po krátké době došlo ke změně.

Představte si, co se stane s tím gumovým páskem. Ochabne. Jeho síla a napětí jsou ty tam. Je po veškerém pohybu. Přesně totéž se stane s mužovou roztoužeností, jakmile bylo dosaženo intimity. Muž, když na čas uspokojil svůj hlad po důvěrnosti, pocítí hlad po nezávislosti, chce být prostě zase sám sebou. Už nechce nikoho potřebovat. Může mít pocit, že upadl do přílišné závislosti, anebo se mu prostě chce odtáhnout se a neví proč.

Proč ženy zpanikaří

Když se Jeff bez jakéhokoli vysvětlování (ať už Maggie nebo sobě) náhle odtáhne, Maggiinou první reakcí je strach. Zpanikaří a běží za ním. Domnívá se, že se dopustila nějaké chyby a odradila ho. Představuje si, že on teď čeká na nějaký její vstřícný krok. Bojí se, že se k ní už nevrátí.

Ještě horší je, že se cítí neschopná získat ho zpět, protože neví, čím ho odradila. Netuší, že jde o pouhou fázi v jeho cyklu intimity. Když se ho zeptá, co se stalo, on jí neumí dát jasnou odpověď, a odmítá o tom tedy hovořit. Jen se od ní stále více vzdaluje.

Proč muži a ženy pochybují o své lásce

Když muži i ženy o tomto cyklu nic nevědí, mohou snadno začít pochybovat o své lásce. Dokud si Maggie neuvědomí, jak Jeffovi brání ve znovunalezení vášně, může snadno dojít k závěru, že ji Jeff nemiluje. Když Jeff nemá možnost se odtáhnout, ztratí kontakt se svou touhou po sblížení. Snadno může dojít k závěru, že už Maggie nemá rád.

Když se Maggie naučila dopřávat Jeffovi jeho „dištanc“ nebo „prostor“, zjistila, že se k ní vždycky vrátí. Přestala za ním běhat a spolehla se, že je všechno v pořádku. A on se pokaždé vrátil.

Jak její důvěra postupně vzrůstala, bylo pro ni stále snazší nepodléhat panice. Když se odtáhl, nerozběhla se za ním a vůbec ji nenapadlo, že by něco nebylo v pořádku. Akceptovala tenhle Jeffův rys. A čím více jej akceptovala, tím dříve se Jeff vracel. A sám Jeff, když začal chápat své měnící se city a potřeby, stále více věřil ve svou lásku. Byl schopen vzít na sebe závazek. Tajemství Maggiina a Jeffova úspěchu spočívalo v tom, že pochopili a přijali za fakt, že muži jsou jako gumové šle.

JAK SI ŽENY ŠPATNĚ VYKLÁDAJÍ MUŽE

Dokud ženy nepochopí, že muži jsou jako gumové šle, mohou si mužské reakce špatně vykládat. K nedorozumění běžně dochází, když žena řekne „Pojď si povídat“, a on se bezprostředně na to citově vzdálí. Právě když se ona chce otevřít a těsněji se přiblížit, on se chce odtáhnout. Zpravidla slyším takovou stížnost: „Vždycky, když si s ním chci promluvit, on se odtáhne. Mám pocit, že mu na mně nezáleží.“ Dochází tedy k mylnému závěru, že *vůbec* nestojí o hovor s ní.

Analogie s gumovým páskem ukazuje, že muži může na partnerce záležet zcela mimořádně, a přece se náhle odtáhne. Není to proto, že s ní nechce mluvit. Chce být prostě chvíli sám a za nic jiného nenést odpovědnost. Pro něho je to chvíle, kdy se stará sám o sebe. A až se vrátí, bude s ním možno hovořit.

Muž spojením s partnerkou do jisté míry sám sebe ztrácí. Tím, že vnímá její potřeby, problémy, touhy a emoce může ztratit smysl pro sebe sama. Odtahování mu umožňuje obnovit své osobní hranice a uspokojit svou potřebu cítit se nezávislý.

Muž spojením s partnerkou do jisté míry sám sebe ztrácí.

Někteří muži tohle odtahování vykládají jinak. Pro ně jde pouze o pocit „Potřebuji prostor“ nebo „Potřebuji být sám“. Ale ať to nazývají jakkoli, vždycky jde o potřebu nějakou chvíli se starat sám o sebe.

Stejně jako se nerozhodujeme, že budeme mít hlad, nerozhoduje se ani muž, že se odtáhne. Je to instinktivní potřeba. V určitém okamžiku se muž potřebuje uvolnit. V té chvíli pocítí potřebu autonomie a začne se odtahovat. Žena, když tento proces pochopí, může si to odtahování začít správně vykládat.

Proč se muži odtahují, když ženy lnou těsněji

Podle mnoha žen má muž sklon se odtáhnout přesně v okamžiku, kdy ona chce začít hovořit a být intimní. K tomu dochází ze dvou důvodů.

1. Žena podvědomě cítí, kdy se muž začne odtahovat, a právě v té chvíli se chce pokusit obnovit jejich intimní spojení a navrhne, aby si „povídali“. A když on se odtahuje dál, dělá z toho chybný závěr, že si „povídat“ nechce nebo že o ni nestojí.

2. Když se žena otevře a pocítí hlubší a intimnější city, může tím spustit mužovu potřebu se odtáhnout. Muž dokáže zvládnout jen tolik intimity, dokud se v něm neozve poplašný signál upozorňující, že je na čase najít rovnováhu tím, že se odtáhne. V nejintimnějších okamžicích možná muž náhle, automaticky pocítí potřebu autonomie a odtáhne se.

Žena bývá velice zmatena, když se muž náhle odtáhne, protože cokoli řekne nebo udělá, může být podnětem k jeho odchodu. Obvykle pocítí muž svou potřebu se odtáhnout, kdykoli žena začne hovořit *s citem*. To proto, že cit muže těsněji přitahuje a vytváří důvěrnost, a když se muž octne v příliš těsné blízkosti, odtáhne se automaticky.

Není to proto, že by nechtěl o jejích citech slyšet. V jiné fázi jeho „důvěrnostního cyklu“, když se potřebuje těsněji přimknout, jej tytéž city, které by jindy vyvolaly jeho odchod, přitáhnou. Jeho odchod nenastartuje to, *co* žena řekne, ale *kdy* to řekne.

KDY HOVOŘIT S MUŽEM

Když se muž odtahuje, není vhodné s ním hovořit ani se snažit k němu přimknout. Nechte ho, ať se odtahuje. Po nějaké době se vrátí. Přejde plný lásky a bude se chovat, jako kdyby se nic nestalo. *To je ta pravá chvíle k hovoru.*

V tenhle výjimečně příhodný okamžik, kdy muž touží po intimitě a je ochoten rozmlouvat, ženy zpravidla rozhovor nezačínají. Děje se tak z těchto tří důvodů:

1. Žena se bojí hovořit, protože když se o to naposledy pokusila, on se odtáhl. Mýlně se tedy domnívá, že o to nestojí a nechce ji vyslechnout.

2. Žena se obává, že se na ni muž zlobí, a čeká, že začne o svých citech hovořit sám. Ví, že kdyby se ona takhle náhle odtáhla, cítila by potřebu promluvit si o tom, co se stalo, než by znovu navázala kontakt. Čeká tedy, že začne hovořit o tom, co ho rozhněvalo. On však necítí potřebu hovořit o příčinách svého hněvu, protože se nehněvá.

3. Žena toho má tolik co říci, že nechce být hrubá a rovnou se do toho pustit. Z čistě zdvořilosti, aby nehovořila o *svých vlastních* myšlenkách a pocitech, se dopouští té chyby, že se vyptává na *jeho* myšlenky a pociť. A když muž nemá, co jí říci, vyvozuje z toho, že s ní nechce hovořit.

Při těchto nesprávných představách o důvodech, proč muži nemluví, není divu, že jsou ženy z mužů zmateny.

JAK PŘIMĚT MUŽE K ŘEČI

Když žena chce hovořit nebo pocítí potřebu se těsněji přimknout, měla by s tím začít a nečekat, že začne hovořit muž. Chce-li podnítit rozhovor, je třeba, aby se začala svěřovat první, i když její partner k tomu má málo co říci. Ženy totiž o Marťanech

nevědí jednu důležitou věc: musí mít k hovoru důvod. Nikdy nemluví jen proto, aby se svěřovali. Když však žena chvíli mluví, muž se začne otvírat a projeví svůj vztah k tomu, co mu žena svěřila.

Když například žena mluví o nějakých nepříjemnostech toho dne, může se jí muž svěřit s potížemi, které měl on, a mohou si porozumět. Když žena mluví o starostech s dětmi, může muž vyjádřit svůj vztah k nim. Když začne žena být otevřená a muž nemá pocit, že mu něco vytyká nebo na něj vykonává nátlak, začne být postupně otevřený také.

Jak ženy na muže tlačí, aby je přiměly k hovoru

Žena svěřující se se svými myšlenkami přirozeně podněcuje muže k řeči. Když však muž vycítí, že ho chce k řeči přimět, rázem má hlavu prázdnou. Nemá co říci. I kdyby měl co říci, brání se, protože cítí její nátlak.

Pro muže je velice nepříjemné, když se ho žena snaží k řeči donutit. Tím, že na něho dotírá otázkami, nevědomky jej vypne. Zejména když on sám necítí potřebu mluvit. Žena se mylně domnívá, že se muž „potřebuje vypovídat“, a proto „by měl“ mluvit. Zapomíná, že je z Marsu a že potřebu mluvit nepocituje tak silně.

Ona však má dokonce pocit, že když muž nemluví, nemiluje ji. Zavrhnout muže, protože nemluví, znamená zaručit, že nebude mít co říci. Muž potřebuje mít pocit, že je přijímán takový, jaký je, a pak teprve se začne postupně otevírat. Ten pocit však nemá, když se ho žena snaží přimět k řeči nebo mu vyčítá, že se odtahuje.

Muž, který se potřebuje odtáhnout, dokud se nenaučil svěřovat a otevírat, bude muset nejdříve hodně naslouchat. Musí být oceněn pro schopnost naslouchat, a pak teprve řekne více.

Jak začít s mužem rozhovor

Čím víc se žena snaží přimět muže k řeči, tím silněji se bude bránit. Snažit se ho přimět k řeči přímo je ten nejnevhodnější způsob, zejména když se právě odtahuje. Lepší než se tázat, jak ho přimět k řeči, by mohlo být položit si otázku: „Jak dosáhnout větší důvěrnosti a lepší komunikace se svým partnerem?“

Když žena cítí potřebu, aby se v jejich vztahu více hovořilo – a většina žen takovou potřebu cítí – může sice začít hovořit, musí si však být dobře vědoma toho, že na sebe bere nejen riziko, ale prakticky jistotu, že muž bude někdy přístupnější a jindy se bude instinktivně odtahovat.

Když je přístupný, měla by mu místo zbytečných otázek nebo pobízení k řeči především sdělit, jak si cení toho, že jí naslouchá. Z počátku by ho měla dokonce od řeči odrazovat.

Například Maggie by mohla říci: „Jeffe, byl bys tak laskav a vyslechl mě. Měla jsem těžký den a chtěla bych si o tom povídat. Ulevím si tím.“ A po několika minutách by mohla udělat přestávku a říci: „Opravdu si vážím toho, že jsi ochotný mě vyslechnout. Moc to pro mě znamená.“ Takové ocenění muže povzbudí, aby poslouchal dál.

Bez ocenění a povzbuzení by mohl ztratit zájem, protože má pocit, jako by tím,

že „jen poslouchá“, „nic nedělal“. Neuvědomuje si, jak důležité pro ni to jeho poslouchání je. Většina žen to ovšem podvědomě ví. Očekávat, že to bude muž vědět bez nějakého výcviku, znamená předpokládat, že bude jako žena. Avšak díky takovému ocenění se muž učí chápat hodnotu rozhovoru.

KDY MUŽ MLUVIT NEBUDE

Sandra a Larry byli manželé už dvacet let. Sandra se chtěla rozvést a Larry s tím chtěl počkat.

Sandra říkala: „Jak může tvrdit, že chce, abychom zůstali spolu? Vždyť mě nemá rád. Nic ke mně necítí. Když si s ním potřebuji promluvit, odejde. Je chladný jako psí čumák a bez srdce. Celých dvacet let své city skrýval. Já mu to nemohu prominout. Nechci s ním zůstat. Už mě omrzelo snažit se z něj dostat slovo a projev citu a udělat ho aspoň trochu zranitelným.“

Sandra netušila, jak k jejich problému přispěla. Domnívala se, že je to všechno manželova chyba. Domnívala se, že udělala všechno pro prohloubení důvěrnosti a zlepšení komunikace, a on jí dvacet let odolával.

Když na semináři vyslechla přirovnání o mužích a gumových šlích, rozplakala se. Uvědomila si, že „jeho“ problém je vlastně „jejich“ problémem. Poznala, jakým velkým dílem k tomu sama přispěla.

Vyprávěla: „Vzpomínám si, jak jsem v prvním roce našeho společného života toužila se otevřít a hovořit o svých citech, a on vždycky odešel. Myslela jsem, že mě nemá rád. Když se to stalo po několikáté, nechala jsem dalších pokusů. Nechtěla jsem se nechat dál zraňovat. Netušila jsem, že jindy by byl schopen mé pocity vyslechnout. Nedala jsem mu možnost. Chtěla jsem, aby se otevřel dřív, než mohl.“

Jednostranná konverzace

Sandřina konverzace byla vesměs jednostranná. Pokoušela se ho přimět k řeci sérií otázek. Než mu mohla sdělit, o čem vlastně chce hovořit, nechala se otrávit jeho krátkými odpověďmi. Když mu posléze své pocity sdělila, reagoval opět stejně. Byla otrávena, že není otevřený, milující a sdílný.

Taková jednostranná konverzace může probíhat takto:

Sandra:	Jak ses měl?
Larry:	Dobře.
Sandra:	Dělo se něco?
Larry:	Jako obvykle.
Sandra:	Co bys chtěl dělat o víkendu?
Larry:	To je jedno. Co bys chtěla dělat ty?
Sandra:	Chceš pozvat přátele?
Larry:	Já nevím... Kde je televizní program?
Sandra (otráveně):	Proč se mnou nechceš mluvit?

Larry: (Mlčí.)
 Sandra: Ty mě nemáš rád?
 Larry: To víš, že tě mám rád. Vždyť jsem si tě vzal.
 Sandra: Jak bys mě mohl mít rád? Nikdy spolu nemluvíme.
 Jak můžeš jen tak sedět a mlčet? Tobě je to všechno jedno?

V téhle chvíli se Larry zvedne a jde se projít. Když se vrátí, chová se, jako kdyby se nic nestalo. Sandra se taky tváří, jako kdyby bylo všechno v pořádku, ale v hloubi duše zatrpkne. Navenek se snaží vypadat jako milující žena, rozmrzelost v ní však narůstá. Čas od času to vyvře a ona se opět pokusí o jednostranné dotazování na mužovy city. Po dvaceti letech shromažďování informací o tom, že ji nemiluje, už nebyla ochotna žít dál bez důvěrnosti.

Naučit se podpírat jeden druhého a nemuset se při tom měnit

Na semináři Sandra řekla: „Dvacet let jsem se snažila přimět Larryho, aby promluvil. Chtěla jsem, aby se otevřel a byl zranitelný. Nechápala jsem, že to, co mi chybí, je muž který by pomohl *mně* být otevřená a zranitelná. To jsem potřebovala. Tenhle víkend jsem si sdělila se svým mužem víc intimních citů než za celých dvacet let. Připadám si velice milována. To mi chybělo nejvíc. Myslela jsem, že se musí změnit. Teď vím, že jsme oba v pořádku. Teď prostě víme, jak být jeden druhému oporou.“

Sandra si vždycky stěžovala, že Larry nemluví. Utrzovala sama sebe v přesvědčení, že jeho mlčení znemožňuje intimitu. Na semináři se naučila sdělovat své city, aniž by od Larryho očekávala, že to bude opětovat. Místo aby odmítala jeho mlčení, naučila se je oceňovat. Dělal z něho lepšího posluchače.

Larry se naučil umění naslouchat. Naučil se naslouchat, aniž by ji napravoval. Je mnohem účelnější naučit muže naslouchat než ho nutit k otevření se a zranitelnosti. Když se naučí naslouchat někomu, na kom mu záleží, a je za to ceněn, postupně se otevře a automaticky bude sdílet víc. Když má pocit, že nemusí mluvit, pak sám od sebe začne. Ale napřed potřebuje cítit, že je přijímán takový, jaký je. A jestli žena i potom trpí jeho mlčením, zapomíná, že muži jsou z Marsu!

KDYŽ SE MUŽ NEODTAHUJE

Lisa a Jim jsou manželi dva roky. Všechno dělali spolu. Nikdy se neoddělili. Za nějakou dobu začal být Jim podrážděný, pasivní, náladový a nedůtklivý.

Při soukromé seanci mi Lisa sdělila: „S ním se teď nedá vydržet. Už jsem zkusila všechno, ale nic nepomáhá. Chci, abychom spolu dělali nějaké zábavné věci, třeba chodili do restaurací, po nákupech, do společnosti, abychom cestovali, ale on nechce. Nic už neděláme. Jen se díváme na televizi, jíme, spíme a pracujeme. Snažím se ho mít ráda, ale mám zlost. Býval takový okouzlující, romantický. Žít s ním je jako žít se slimákem. Já už nevím, co mám dělat! On se prostě nechce hnout!“

Když se seznámili s teorií „gumových šlů“, uvědomili si oba, Lisa i Jim, co se stalo. Trávili příliš mnoho času spolu. Oba potřebovali trávit více času odděleně.

Nejběžnějšími symptomy toho, když se muž octne příliš blízko a neodtáhne se, jsou vzrůstající náladovost, podrážděnost, pasivita a defenzivita. Jim se nenaučil odtahovat. Trávit čas sám považoval za provinění. Domníval se, že se od něho čeká, že bude všechno prožívat společně se svou ženou.

Lisa si rovněž myslela, že mají všechno prožívat spolu. Když jsem se jí zeptal, proč trávila tolik času s Jimem, řekla mi: „Bála jsem se, že by se zlobil, kdybych se bavila bez něho. Jednou jsem šla sama nakupovat, a on se opravdu rozzlobil.“

Jim řekl: „Já se na to pamatuji. Ale já jsem se tenkrát nezlobil na tebe. Já jsem měl zlost, protože jsem v obchodě prodělal nějaké peníze. Ve skutečnosti se na ten den pamatuji proto, že mě hrozně těšilo mít celý dům pro sebe. Netroufl jsem si ti to říci, protože jsem se tě nechtěl dotknout.“

Lisa řekla: „Já jsem myslela, že nechceš, abych chodila bez tebe ven. Vypadal jsi tak vzdálený.“

Stát se nezávislejším

S tímhle novým poznáním dostala Lisa dovolení, které potřebovala: nestarat se tak moc o Jima. To, že se Jim odtáhl, jí ve skutečnosti pomohlo získat více nezávislosti a autonomie. Začala se více starat o sebe. A díky tomu, že dělala to, co chtěla, a že získala oporu ve svých přítelkyních, byla mnohem šťastnější.

Její rozmrzelost na Jima přešla. Uvědomila si, že po něm chtěla příliš moc. Když se dozvěděla o teorii „gumových šlů“, pochopila, jakou měrou přispívala k jejich problému. Uvědomila si, že Jim potřebuje být více sám. Její láskyplné obětování mu bránilo v odtahování se a opětném přilnutí, ale její závislý vztah mu vadil také.

Lisa se začala bavit bez Jima. Dělala věci, které chtěla dělat. Jednou si vyšla z přítelkyněmi na večeri. Jindy šla do divadla. A další večer šla k někomu na oslavu jeho narozenin.

Prosté zázraky

Byla překvapena, jak rychle se jejich vztah změnil. Jim byl teď pozornější a více se o ni zajímal. Během několika týdnů se zase vrátila jeho stará povaha. Chtěl se bavit s ní a začal s tím počítat. Vrátila se mu motivace.

Na konzultaci řekl: „Je to pro mě ohromná úleva. Cítím se milován... Když se Lisa vrátí, je ráda, že mě zase vidí. A když odejde, příjemně se mi po ní stýská. Je příjemné to zase ‚cítit‘. Skoro jsem zapomněl, jaké to bylo. Před tím jsem měl pocit, že nic z toho, co dělám, není dost dobré. Lisa mě neustále do něčeho nutila, říkala mi, co mám dělat a vyslychala mě.“

Lisa řekla: „Uvědomila jsem si, že ze svého pocitu neuspokojenosti viním jeho. Když jsem své štěstí vzala sama do rukou, ukázalo se, že Jim je daleko živější a plný energie. Je tu jako zázrak.“

NARUŠENÍ DŮVĚRNOSTNÍHO CYKLU

Jsou dva způsoby, jak může žena bezděčně narušit přirozený cyklus svého partnera. Je to (1) uhánět ho, když se odtahuje; a (2) trestat ho, když se odtahuje.

Tady máte seznam nejběžnějších způsobů, jak žena „uhání muže“ a brání mu v odtažení se.

ZPŮSOBY UHÁNĚNÍ

1. Fyzické

Když se muž odtáhne, žena ho fyzicky pronásleduje. On třeba odejde do jiného pokoje, a ona jde za ním. Nebo třeba jako tomu bylo s Lisou a Jimem, ona nedělá to, co chce, aby mohla být se svým partnerem.

2. Citové

Když se muž odtáhne, žena ho citově následuje. Má o něho starost. Chce mu pomoci, aby se cítil lépe. Lituje ho. Zahrnuje ho pozorností a chválou.

Jiný způsob, jak mu citově zabránit v odtažení, je prostě neschvalovat jeho potřebu být sám. Už tím, že to žena neschvaluje, ho také citově přitahuje zpět.

Jiný způsob je tvářit se teskně nebo dotčeně, když se odtahuje. Tímto způsobem se žena domáhá intimity, a on si připadá kontrolován.

3. Mentální

Žena se může pokoušet přitáhnout muže tím, že mu klade otázky vyvolávající v něm pocit viny, jako například: „Jak se mnou můžeš takhle jednat?“ nebo „Co je to s tebou, vzpamatuj se!“ nebo „Copak si nedovedeš představit, jak mě to bolí, když se odtahuješ?“

Jiný způsob, jak se může žena pokoušet přitáhnout muže zpátky, je snažit se mu zalíbit. Začne být například mimořádně ochotná. Snaží se být naprosto dokonalá, aby neměl ani nejmenší důvod se odtahovat. Vzdává se sama sebe a snaží se být taková, jakou ji podle jejího názoru chce mít.

Bojí se „rozhoupat loďku“, aby se neodtáhl, a tak skrývá své city a vyhýbá se všemu, co by ho mohlo rozladit.

Druhý nejobvyklejší způsob, jak žena může bezděčně narušit mužský cyklus intimity, je trestat ho za odtažení. Níže je seznam nejobvyklejších způsobů, jak žena muže „trestá“ a brání mu tak v návratu a obnovení důvěrnosti.

ZPŮSOBY TRESTÁNÍ

1. Fyzické

Když po ní opět začne toužit, odmrští ho. Odmítá jeho pokusy o fyzické sblížení. Nedovoluje mu, aby se jí dotkl nebo byl nablízku. Je s to ho dokonce uhodit nebo něco rozbít, aby mu dala najevo svou nelibost. Když je muž trestán takovým odmrštěním, může se stát, že se bude bát udělat to znovu. Ten strach mu může v budoucnu zabránit v odtahování se. Jeho přirozený cyklus se tím naruší. To v něm může vyvolat úzkost, která zablokuje jeho touhu po důvěrnosti. Může se také nevrátit, když se jednou odtáhne.

2. Emocionální

Když se muž vrátí, je žena nešťastná a zahrne ho výčitkami. Nepromine mu, že ji zanedbával. Nezavděčí se jí ničím, ať dělá co chce. Připadá mu, že je neschopen ji uspokojit, a nakonec to vzdá.

Když se muž vrátí, dá mu žena najevo svůj nesouhlas slovy, hlasem a tónem, a také tím, že na něho hledí jako „raněná laň“.

3. Mentální

Když se muž vrátí, žena se odmítne otevřít a sdílet s ním své city. Je chladná a vyčítá mu, že se vůči ní neotvírá a nemluví.

Přestane věřit, že mu na ní opravdu záleží, a trestá ho tím, že mu nedá možnost jí naslouchat a být „hodný“. Když se k ní celý šťastný vrátí, octne se v psí boudě.

Když si muž připadá trestán za to, že se odtáhl, může se začít bát, že ztratí její lásku, když se bude odtahovat. Začne mít pocit, že si její lásku nezaslouží, když se bude odtahovat. Může se taky začít bát znovu se pokusit získat její lásku, protože si připadá nehodný; předpokládá, že by byl opět odmrštěn. Tento strach z odmrštění mu brání vrátit se ze své cesty do jeskyně.

JAK MŮŽE MUŽOVA MINULOST OVLIVNIT JEHO CYKLUS INTIMITY

Tento přirozený cyklus může být v muži narušen už od dětství. Může mít strach se odtáhnout, protože viděl matčin nesouhlas s otcovým citovým distancováním. Takový muž třeba ani neví, že se potřebuje odtáhnout. Možná že si pro to teprve podvědomě tvoří argumenty.

Tento druh mužů přirozeně rozvíjí více ze své femininní stránky, ale na účet potlačení části své mužské síly. Je to senzitivní muž. Snaží se všemožně zavděčit a milovat, ale vzdává se při tom části svého mužského já. Cítí se provinile, když se odtahuje. Aniž by věděl, co se stalo, ztrácí svou touhu, sílu i vášně; stává se pasivním a naprosto závislým.

Snad se bojí být sám nebo se uchýlit do své jeskyně. Třeba si myslí, že není rád

sám, protože se v hloubi duše obává, že ztratí svou lásku. Už v dětství zažil, jak jeho matka odvrhovala otce nebo přímo jeho.

Zatímco někteří muži nevědí, jak se odtáhnout, jiní nevědí, jak se přiblížit. Pro takového „chlapáka“ není žádný problém se odtáhnout. Ten se prostě neumí vrátit a otevřít. Hluboko v nitru se třeba bojí, že není hoden lásky. Bojí se těsně přimknout a nepřipustí, aby mu na ženě záleželo. Nemá představu, jak by byl přijat, kdyby se těsněji přiblížil. Jak senzitivnímu muži, tak „chlapákoví“ chybí pozitivní představa o přirozeném mužském cyklu a zkušenost s ním.

Pochopit tento cyklus je stejně důležité pro muže jako pro ženu. Někteří muži si připadají provinile, když tráví čas ve svých jeskyních, nebo mohou být zmateni z toho, že když se odtáhnou, pudí je to potom zase k tomu, aby přiskočili. Mohou se mylně domnívat, že s nimi není všechno, jak má být. Pochopení těchto mužských tajemství přináší úlevu mužům i ženám.

MOUDŘÍ MUŽOVÉ A ŽENY

Muži si zpravidla neuvědomují, jak jejich náhlé odtažení se a po něm následující návrat na ženy působí. Když si to muž uvědomí, může poznat, jak je důležité opravdu naslouchat, když žena hovoří. Chápe potom a respektuje její potřebu být stále znovu ujišťována, že má o ni zájem a že mu na ní záleží. Moudrý muž využije příležitosti k navázání hovoru s ženou a zeptá se jí, jak je jí, kdykoli zrovna necítí potřebu se odtáhnout.

Postupně se začne orientovat ve svých vlastních cyklech a když se odtahuje, ujistí ženu, že se vrátí. Může říci například: „Potřebuji být chvíli sám a pak si uděláme čas na sebe a nedáme se ničím rušit.“ A když se začne odtažovat právě ve chvíli, kdy ona hovoří, může říci: „Prosím tě, nech mě chvíli, já si to musím promyslet. Pak budeme hovořit dál.“

*Muž se postupně začne orientovat ve svých vlastních cyklech,
a kdykoli se odtahuje, pokaždé ženu ujistí, že se vrátí.*

Když se muž vrátí a je ochoten hovořit, může se stát, že se ho žena pátravě zeptá, proč odešel. Když to přesně neví, což se velice často stává, udělá nejlépe, když odpoví: „Nevím. Prostě jsem potřeboval nějakou chvíli pro sebe. Ale pojď, budeme pokračovat v tom, o čem jsme mluvili.“

Je si více vědom toho, že ona potřebuje být vyslechnuta, a sám, když se zrovna neodtahuje, potřebuje více naslouchat. Navíc ví, že naslouchání mu umožní si uvědomit, čím se chce na konverzaci podílet.

Moudrá žena, když chce začít rozhovor, nenutí muže k řeči, ale požádá ho, aby ji vyslechl. Jak se mění její důraz, tlak na něho povoluje. Žena se naučí otevřít a vyjádřit své pocity, aniž by muže nutila dělat totéž.

Spoléhá na to, že i muž se postupně otevře, až bude cítit, že je přijat, a vyslechně ji. Netrestá ho a nepronásleduje ho. Chápe, že její intimní city někdy odstartují jeho potřebu se odtáhnout, kdežto jindy (když se právě vrací), je zcela ochoten její intimní city vyslechnout. Taková moudrá žena se nevzdává. Trpělivě a s láskou uplatňuje znalost, kterou nemají zdaleka všechny ženy.

ŽENY JSOU JAKO VLNY

Žena je jako vlna. Když cítí, že je milována, její sebeúcta stoupá a klesá vlnovitým pohybem. Když se cítí opravdu dobře, dosáhne vrcholu, potom však se její nálada může změnit a její vlna se zlomí. To trvá jen chvíli. Když dosáhne dna, její nálada se znovu náhle změní a ona se opět začne cítit dobře. A její vlna automaticky stoupá.

Když je její vlna na vzestupu, cítí v sobě žena přebytek lásky, když však klesá, má pocit vnitřní prázdnoty a potřebuje být zahrnuta láskou. Takový pokles je dobou pro emocionální gruntování.

Pokud při vzestupu vlny potlačovala nějaké negativní city nebo zapírala sama sebe, aby projevila více lásky, při poklesu vlny se ty negativní city a nesplněné touhy projeví. Ve spodní fázi vlny cítí mimořádnou potřebu hovořit o problémech, být vyslechnuta a chápána.

Moje žena Bonnie říká, že tenhle „pokles“ je jako sestup do temné studny. Když žena sestupuje do své studny, noří se vědomě do svého podvědomého já, do temnoty a neurčitých pocitů. Může náhle pocítit celou změň nevysvětlených emocí a vágních citů. Může si připadat zoufalá a myslet si, že je docela sama a bez opory. Brzy na to však dosáhne dna, a cítí-li, že je milována, začne se automaticky cítit lépe. Stejně nadále jako klesla, začne automaticky stoupat a opět vyzářovat lásku.

Ženina sebeúcta se zvedá a klesá jako vlna.

*Když narazí na dno,
nastane čas emocionálního gruntování.*

Ženina schopnost dávat a přijímat lásku je obvykle odrazem toho, jak se sama cítí. Necítí-li se *na to*, není schopna přijímat a oceňovat partnera. V době svého poklesu bývá sklíčená nebo má sklon reagovat emotivně. Když je její vlna na nejnižším bodě, je zranitelnější a potřebuje více lásky. Je nesmírně důležité, aby její partner chápal, co v takových chvílích potřebuje, jinak by po ní mohl žádat nepřiměřeně mnoho.

JAK MUŽI NA VLNU REAGUJÍ

Žena, kterou muž miluje, začne zářit láskou a uspokojením. Většina mužů naivně předpokládá, že tomu tak bude stále. Ale očekávat, že ženina milující přirozenost bude stálá, je totéž jako očekávat, že se počasí nikdy nezmění a slunce bude svítit po celý

čas. Život je plný rytmických proměn – den a noc, léto a zima, jaro a podzim, podmráčené a jasné počasí. Právě tak i ve vzájemných vztazích mužů a žen jsou rytmy a cykly svého druhu. Muži se odtahují a opět těsně přimykají, a ženy stoupají a klesají co do schopnosti milovat sebe i druhé.

*Ve vzájemných vztazích se muži odtahují
a opět těsně přimykají,
a ženy stoupají a klesají
co do schopnosti milovat sebe i druhé.*

Muž předpokládá, že ženina náhlá změna nálady je přímým důsledkem jeho chování. Když je šťastna, přičítá to sobě, ale když je nešťastna, cítí se rovněž odpovědný. Může si připadat mimofádně frustrován, protože neví, jak to zlepšit. V jedné minutě se žena tváří šťastně a on si myslí, že dělá svou věc dobře, a v příští minutě je nešťastná. Muž je tím šokován, protože byl přesvědčen, že si počíná dobře.

Nesnažte se to spravit

Bill a Mary byli manželi šest let. Bill tohle střídání vln u Mary pozoroval, ale protože je nechápal, pokusil se to „opravit“, čímž věc ještě zhoršil. Domníval se, že na její tendenci stoupat a zase klesat není něco v pořádku. Pokoušel se jí vysvětlit, že nemá proč být rozladěná. Mary se však cítila jen o to víc nepochopená a její rozladěnost vzrůstala.

On sice myslel, že něco „opravuje“, ve skutečnosti jí však bránil v tom, aby se cítila lépe. Když žena sestupuje do své studny, měl by muž vědět, že to je chvíle, kdy ho potřebuje nejvíc, že to není problém, který se dá řešit nebo napravit, nýbrž příležitost podepřít ji bezvýhradnou láskou.

Bill říkal: „Já Mary nerozumím. Celé týdny je obdivuhodná. Rozdává svou lásku mně i ostatním naprosto bez výhrad. A pak na ni náhle dolehne všechno, co dělá pro druhé, a začne mě odmítat. Není to moje vina, že je nešťastná. Vysvětluju jí to, ale vede to jen k hádkám.“

Jako mnoho mužů udělal Bill tu chybu, že se pokoušel zabránit své partnerce v „poklesu“. Pokoušel se ji zachránit tím, že ji tahal ven. Nevěděl, že když jde jeho žena dolů, musí napřed narazit na dno, než může zase vystoupit.

Když se jeho žena začala hroutit, první známkou toho bylo, že se cítila zavalena. Místo aby ji pozorně a s účastí vyslechl, pokoušel se ji přivést zpět vysvětlováním, proč nemá být tak rozladěná.

Co žena potřebuje nejméně ze všeho, když je na své cestě dolů, je, aby jí někdo vysvětloval, proč nemá být dole. Potřebuje někoho, kdo by v té chvíli byl s ní, vyslechl ji, když sděluje své pocity, a cítil s ní. I když muž není s to naplno pochopit, proč se žena cítí zavalena, může jí poskytnout lásku, pozornost a oporu.

Jak jsou muži zmateni

I když se Bill poučil, že jsou ženy jako vlny, stále z toho byl na větvi. Při nejbližší příležitosti, když se mu zdálo, že je jeho žena opět ve své studni, jal se jí naslouchat. Když hovořila o věcech, které měla na srdci, nenavrhoval jí, jak je „opravit“, aby se cítila lépe. Asi po dvaceti minutách ho to zcela a definitivně rozladilo, protože jí nebylo o nic lépe.

Vyprávěl mi: „Napřed jsem poslouchal a ona se zdála být stále otevřenější a sdílnější. Ale pak byla ještě rozladnější. Vypadalo to, jako kdyby byla tím rozladnější, čím déle jsem ji poslouchal. Řekl jsem jí, že by neměla být tak nervózní, a na to jsme se strašně pohádali.“

Bil sice Mary vyslechl, ale pořád se ji snažil napravit. Čekal, že se bude cítit okamžitě lépe. Nevěděl však, že když žena sestupuje do své studny, necítí se nutně okamžitě lépe, i když cítí oporu. Docela dobře se může cítit i hůře. Ale to je známka, že mužova opora může být něco platná. Může jí totiž pomoci, aby se dostala dříve až na dno, a teprve pak bude moci – a chtít – se cítit lépe. K tomu, aby sama od sebe vystoupila, se musí napřed odrazit ode dna. Takový je ten cyklus.

Billa to zmátlo, protože ji vyslechl a nezdálo se, že by jí jeho opora byla něco platná. Naopak se mu zdálo, že je to s ní stále horší. Aby se muž vyvaroval tohoto omylu, musí mít na paměti, že občas může ženina rozladěnost narůstat, přestože jí skýtá celkem úspěšně oporu. Teprve když muž pochopí, že se žena musí „dotknout dna“ a až potom může vystoupit, přestane si dělat iluze, že se žena musí cítit lépe hned, když jí poskytne oporu.

*Občas může ženina rozladěnost narůstat,
přestože jí muž skýtá oporu celkem úspěšně.*

Díky tomuto poznatku mohl být Bill příště chápavější a trpělivější. A když byl ve své podpoře Mary v její studni ještě úspěšnější, naučil se také, že se nedá předvídat, jak dlouho bude rozladěna; v některých případech byla její studna hlubší než jindy.

Opakující se debaty a hádky

Když žena vystoupí ze své studny, je z ní opět ta dřívější milující partnerka. Tuto pozitivní změnu si muži obvykle špatně vykládají. Muž se příznačně domnívá, že všechno, co ji trápilo, ať už to bylo cokoli, je definitivně a jednou pro vždy vyléčeno. Jenže tak to není. To je pouhá iluze. Jen proto, že je žena pro tu chvíli plná lásky a ochoty, se muž mylně domnívá, že jsou všechny její problémy vyřešeny.

Když se příště vlna opět zlomí, vynoří se podobné problémy. A muž začne být netrpělivý, protože se domnívá, že už jsou vyřešeny. Jestliže nechápe podstatu té vlny, může jen těžko správně zhodnotit a uchlácholit ženiny city, dokud je „ve studni“.

Když se ženiny nevyřešené pocity vrátí, může muž nepřiměřeně reagovat tím, že řekne:

1. Kolikrát to budeme ještě muset prodělat?
2. To už tady bylo.

3. Já jsem myslel, že jsme tohle už vyřešili.
4. Kdy se z toho hodláš dostat?
5. S tímhle už nechci nic mít.
6. To je pitomost. Hádáme se pořád kolem dokola!
7. Proč máš zrovna ty tolik problémů?

Když žena sestupuje do své studny, vynořují se na povrch její nejhlubší problémy. Někdy mají co dělat s jejich vztahem, většinou jsou však zatíženy jejími dřívějšími vztahy a dětstvím. Vynoří se všechno, co z její minulosti zůstalo nevyhojeno a nevyřešeno. Zde máte soupis nečastějších pocitů, které žena prožívá, když sestupuje do své studny.

ZNAMENÍ UPOZORŇUJÍCÍ MUŽE, ŽE JEJICH ŽENA PATRNĚ SESTUPUJE DO SVÉ STUDNĚ ANEBO JE PŘÁVĚ NEJVÍC POTŘEBUJE

Cítí se:	Říká:
<i>zkrúšená</i>	„Tady je tolik práce.“
<i>nejistá</i>	„Potřebuju víc.“
<i>podrážděná</i>	„Tady všechno dělám já.“
<i>ustaraná</i>	„Ale co ...?“
<i>zmatená</i>	„Já nechápu, proč...“
<i>vyčerpaná</i>	„Já už prostě nemůžu.“
<i>zoufalá</i>	„Já nevím, co si počít.“
<i>pasivní</i>	„Mně je to jedno, dělej si, co chceš.“
<i>náročná</i>	„Měl bys...“
<i>odmítavá</i>	„Ne, já nechci...“
<i>nedůvěřivá</i>	„Co tím myslíš?“
<i>kontrolující</i>	„Jestlipak jsi...?“
<i>odsuzující</i>	„Jak jsi mohl zapomenout...?“

Když v těch těžkých chvílích cítí oporu, začíná věřit ve svůj vztah a cítí se schopna sestupovat do své studny a vystupovat z ní bez konfliktu a bez boje. V tom je požehnání láskyplného vztahu.

Poskytne-li jí muž ve chvíli, kdy je ve své studni, oporu, přijímá to žena jako mimořádný dar, který dovede ocenit. Postupně se zbaví neodbytného vlivu své minulosti. Výkyvy jejích nálad tím ovšem neskončí, nikdy však už nebudou tak silné, aby překryly její milující podstatu.

CHÁPÁNÍ POŽADOVAČNOSTI

Na mém semináři o vztazích si stěžoval Tom: „Z počátku našeho vztahu mi Susan připadala silná, ale pak najednou začala být požadovačná. Vzpomínám si, jak jsem ji ujišťoval, že ji miluji a co pro mne znamená. Stálo mě spoustu řečí, abychom se přes to dostali, a ani ne za měsíc

v tom vězela zas. Bylo to, jako kdyby mě před tím vůbec neposlouchala. Byl jsem z toho zoufalý a strašně jsme se pohádali.“

Tom byl velice překvapen, když zjistil, že stejnou zkušenost udělala spousta mužů. Když Tom Susan potkal, byla na vrcholu vlny. Jak jejich vztah pokračoval, Susanina láska k Tomovi vzrostla. Když se vlna zlomila, začala pociťovat neuspokojenost a žádosť. Znejistěla a dožadovala se větší pozornosti.

Tak tomu bylo na počátku jejího sestupu do studny. Tom nemohl pochopit, proč se tak změnila, ale po velice intenzivním rozhovoru, který se protáhl na čtyři hodiny, se Susan cítila o hodně lépe. Tom ji ujistil, že ji miluje a stojí při ní, a Susan opět stoupala. V hloubi duše cítila úlevu.

Po tomhle intermezzu se Tom domníval, že ten problém mají jednou provždy za sebou. Ale o měsíc později se Susanina vlna počala lámat a ona se cítila stejně jako před tím. Tentokrát byl Tom mnohem méně chápavý a vstřícný. Ztratil trpělivost. Dotklo se ho, že mu opět nevěří, když ji před měsícem ujistil o své lásce k ní. Negativně hodnotil její opětovnou potřebu ujištění. A výsledek toho byl, že se pohádali.

Ubezpečující pochopení

Tím, že Tom pochopil, že ženy jsou jako vlny, uvědomil si také, že návraty Susaniny „požadovačnosti“ a nejistoty jsou přirozené, nezbytné – a dočasné. Uvědomil si, jak naivní byl, když se domníval, že jeho láskyplná reakce na Susaniny hlubinné problémy by ji mohla trvale vyléčit.

Tím, že se naučil jí být oporou při jejích sestupech do studně, nejenom že jí usnadnil léčbu, ale také jim oběma odpomohl od hádek v takových chvílích. Toma povzbudily tyto tři poznatky:

1. Láska a opora, kterou muž ženě skýtá, nemůže natrvalo vyřešit její problémy. Mužova láska jí však může dodat jistoty při sestupu do studny. Bylo by naivní očekávat, že žena bude neustále dokonale láskyplná. Dá se předpokládat, že se tyhle potíže budou čas od času vracet. On však bude stále lépe umět být jí oporou.
2. Ženin sestup do studny není důsledkem mužovy chyby ani selhání. Tím, že jí skýtá větší oporu, tomu nemůže muž předejít, ale může ženě pomoci obtížné chvíle snáze překonat.
3. Žena má v sobě schopnost sama od sebe se zvednout, když dosáhla dna. Muž jí při tom nemusí pomáhat. Nemí zlomena, pouze potřebuje lásku, trpělivost a pochopení z jeho strany.

KDY SI ŽENA NEPŘIPADÁ VE SVÉ STUDNI BEZPEČNÁ

Tendence být jako vlna vzrůstá, když má žena intimní vztah. Je nesmírně důležité, aby se cítila v bezpečí, když prochází tímto cyklem. Jindy se usilovně snaží předstírat, že je všechno v pořádku, a potlačuje své negativní pocity.

Když se necítí dosti bezpečná, aby se mohla spustit do své studny, má pouze dvě možnosti: vyhýbat se intimitě a sexu nebo ubíjet své pocity narkotiky, jako je alkohol, přejídání, přepracování nebo přílišná starostlivost. Avšak i s těmito narkotiky padá periodicky do své studny a její city se mohou projevovat tím nejméně kontrolovatelným způsobem.

Pravděpodobně znáte příběhy o dvojicích, mezi kterými nikdy nedocházelo k hádkám a které se náhle k všeobecnému překvapení rozhodly rozvést. V mnohých z těchto případů žena potlačovala své negativní city, aby se vyhnula hádkám. A v důsledku toho znečitlivěla a přestala cítit i svou vlastní lásku.

Když se potlačují negativní city, jsou tím zároveň potlačovány i city pozitivní, až posléze umírá sama láska. Je samozřejmě dobré vystříhat se hádek a rozepří, avšak je třeba při tom nepotlačovat city. V kapitole 9 se zamyslíme nad tím, jak toho dosáhnout.

*Když se potlačují negativní city,
jsou tím zároveň potlačovány i city pozitivní,
až posléze umírá sama láska.*

Citové gruntování

Když se ženina vlna zlomí, nastává čas citové očisty nebo, chcete-li, citového gruntování. Bez této očisty či emocionální katarze ztrácí žena ponaáhlu schopnost milovat a v lásce růst. Vědomým potlačováním citů se narušuje její vlnová přirozenost a žena se postupně stává necitelnou a zbavenou vášní.

Ženy, které se vyhýbají svým negativním emocím a odolávají přirozenému narůstání a poklesu citů, prožívají premenstruální syndrom (PMS). Existuje těsný vztah mezi PMS a neschopností pozitivně se vyrovnat s negativními city. V některých případech ženy, které se se svými negativními city naučily zacházet, zjistily, že u nich symptomy PMS mizí. V kapitole 11 prozkoumáme několik léčebných technik, jak se s negativními city vyrovnávat.

Dokonce i silná, sebevědomá a úspěšná žena se potřebuje čas od času spustit do své studny. Muži zpravidla chybně předpokládají, že když je jejich partnerka úspěšná ve světě práce, neprožívá tyto chvíle emocionálního gruntování. Opak je pravdou.

Když je žena zapojena ve světě práce, je zpravidla více vystavena stresům a emocionálnímu poskvnění. Její potřeba emocionální očisty vzrůstá. Podobně může vzrůst i mužova potřeba odtahení, když se v práci dostane pod větší nápor stresových situací.

Jedna studie ukázala, že ženina sebeúcta zpravidla cyklicky vzrůstá a klesá každých jedenadvacet až pětatřicet dní. Nebyly dosud provedeny žádné výzkumy, jak často se odtahují muži, ale podle mých zkušeností je to přibližně stejné. Ženin cyk-

lus sebeúcty není nutně v korelaci s menstruačním cyklem, ale trvá v průměru rovněž osmadvacet dní.

Když se žena obleče do pracovní kombinézy, může se od emocionálního příboje distancovat, ale jakmile se vrátí domů, potřebuje, aby jí její partner poskytl láskyplnou oporu, kterou potřebuje v takovém období každá žena.

Je důležité vědět, že tento sklon sestupovat do studny nemusí nutně ovlivňovat ženiny pracovní schopnosti, ale silně ovlivňuje její komunikaci s lidmi, které miluje a citově potřebuje.

Jak může muž být oporou ženě, která je ve své studni

Moudrý muž se naučí ženě pomáhat, aby se cítila bezpečná při svých vzestupech a poklesech. Poleví ve svých kritických soudech a požadavcích a naučí se skýtat požadovanou oporu. A za to se těší vztahu, v němž láska a vášeň v průběhu let stále vzrůstá.

Může se stát, že bude čelit pár citovým bouřím a vichřtům, ale odměna stojí za to. Nezasvěcený muž bude trpět bouřemi a vichry rovněž, ale protože neovládá umění milovat ženu v době, kdy je ve své studni, jejich láska přestane růst a postupně zakrní.

KDYŽ JE ŽENA V STUDNI A MUŽ V JESKYNI

Harris řekl: „Vyzkoušel jsem všechno, co jsem se na semináři naučil. Zabralo to. Byli jsme si velice blízcí. Připadal jsem si jako v nebi. A pak si najednou Cathy, moje žena, začala stěžovat, že pořád koukám na televizi. Jednala se mnou jako s malým dítětem. Strašně jsme se chytli. Nechápu, co se to stalo. Byli jsme spolu tak zadobře.“

To je příklad toho, co se může přihodit, když se vlna zlomí a gumové šle natáhne v téže chvíli. Po absolvování seminářů se Harrisovi dařilo dávat ženě a rodině víc než kdykoli předtím. Cathy byla nadšena. Nechtěla tomu ani věřit. Byli si bližší než kdykoli předtím. Její vlna vrcholila. Trvalo to dva týdny, a pak se Harris jednou večer rozhodl, že se bude dívat na televizi. Potřeboval se odklidit do své jeskyně.

Když se odtáhl, cítila se Cathy velice dotčena. V tom, že se Harris odtahuje, viděla konec jejich těžce získané důvěrnosti. V předcházejících dvou týdnech se jí splnilo všechno, o čem od dětství snila, a teď myslela, že o to zase přichází. Pro citlivou dívku v ní to bylo, jako když jí dají cukrátko, a pak jí je zase vezmou. Velice ji to rozrušilo.

Marťanská a venušanská logika

Marťan těžko pochopí, jak to Cathy prožívala. Marťanská logika praví: „Celé dva týdny jsem byl skvělý. Nemám teď snad právo na chvíli oddechu? Věnoval jsem vám všechny svůj čas. Teď si jej vyberu trochu pro sebe. Teď by sis mohla připadat bezpečná jako nikdy.“

Venušanská logika na to hledí jinak: „Ty poslední dva týdny byly nádherné. Otevřela jsem se ti, jako dosud nikdy. Ztratit teď tvou láskyplnou pozornost je nesmírně bolestné. Zrovna ve chvíli, kdy se já bezvýhradně přimykám, ty se odtažuješ.“

Jak se dávné pocity uskutečňují

Tím, že nedůvěřovala a neotevírala se, chránila se Cathy celá léta před zraněním. Avšak během dvou týdnů jejich života v lásce se začala otvírat víc, než za celý dosavadní dospělý život. Harris ji poskytl dostatečnou oporu, aby znovu navázala na své staré pocity.

Začala si připadat jako kdysi, když na ni jako na malou holčičku neměl otec čas. Někdejší nepřekonané pocity hněvu a bezmoci se projektovaly do Harrisova dívání se na televizi. Kdyby se nebyly vrátily, byla by Cathy bývala schopna Harrisovo přání shovívavě pochopit.

Protože však se její dávné pocity zhmotnily, cítila se dotčena, když se díval na televizi. Kdyby bývala měla možnost o tom svém pocitu hovořit a rozebrat jej, byla by se cítila značně lépe. Byla by bývala ochotna uvěřit v intimitu, třebaže věděla, že to může bolet, když se na čas nezbytně odtáhne.

Jak se zraňují city

Harris však nechápal, proč by se měla cítit dotčena. Řekl jí to. A tím začala hádka. Říci ženě, že se nemá cítit dotčena, je patrně to nejhorší, co jí muž může říci. Bolí to ještě víc, jako kdyby se jí šťoural v otevřené ráně.

Když se žena cítí dotčena, může to vypadat, jako když muži něco vytýká. Věnuje-li se jí pozornost, osten výtky brzy zmizí. Když však se jí muž pokouší vysvětlit, proč se nemá cítit dotčena, přilévá jen oleje do ohně.

V některých případech může žena dokonce rozumem uznat, že ji nemá co bolet. Ale v emocionální rovině ji to bolí dál a nechce slyšet o tom, že by ji to bolet nemělo. To, co potřebuje, je pochopení, proč ji to bolí.

Proč se muži a ženy hádají

Harris Cathyinu dotčenou reakci pochopil naprosto špatně. Domníval se, že chce, aby se přestal dívat na televizi. Jenže Cathy nechtěla, aby nechal televizi navždy. Chtěla pouze, aby si uvědomil, jak se jí to dotýká.

Ženy instinktivně vědí, že se mohou spolehnout, že jejich partner změní cokoli bude v jeho silách, když uvidí její bolest. Když s tím začala, nechtěla nic jiného, než aby ji vyslechl a ujistil ji, že to neznamená návrat k tomu starému Harrisovi, který holdoval televizi a byl citově nepřístupný.

Harris si ovšem zasloužil svou televizi, ale Cathy měla přesto na své rozladění právo. Měla právo na to, aby ji vyslechl, pochopil a vrátil jí pocit jistoty. Harris se nedopouštěl chyby tím, že se díval na televizi, a Cathy se nedopouštěla chyby svou rozladěností.

*Muži se hádají o právo na svou svobodu,
kdežto ženy se přou o své právo cítit se dotčeny.
Muži chtějí prostor, kdežto ženy chtějí porozumění.*

Protože Harris nepochopil Cathyinu vlnu, považoval její reakci za nefér. Domníval se, že musí znevážit její city, pokud chce mít možnost dívat se na televizi. Byl podrážděný a říkal si, že přece nemůže být neustále láskyplný a důvěrný.

Harris měl pocit, že má-li on mít právo na to, dívat se na televizi a žít svým vlastním životem, musí být Cathy rozhodně v nepravu. Vedl spor o své právo na televizi, jenže Cathy chtěla být pouze vyslechnuta. Vedla spor o své právo cítit se dotčena a být rozmrzelá.

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ VZÁJEMNÝM POROZUMĚNÍM

Od Harrise bylo naivní se domnívat, že Cathy přejde hněv, rozmrzelost a pocit bezmoci, které se v ní dvacet let hromadily, po pouhých dvou láskyplných týdnech.

A stejně naivní bylo od Cathy domnívat se, že se Harris může trvale soustředit na ni a na rodinu, aniž by se někdy odtáhl a soustředil sám na sebe.

Když se Harris začal odtahovat, způsobil tím zlom Cathyiny vlny. Její nepřekonané pocity se začaly vynořovat. Nereagovala pouze na to, že se Harris ten večer díval na televizi, ale na těch dvacet let, co byla zanedbávána. Jejich spor přešel v hádku. Po dvou hodinách na sebe přestali mluvit docela.

Když se na to, co se přihodilo, podívali z širší perspektivy, byli schopni svůj konflikt vyřešit a začít znova. Harris pochopil, že když se začal odtahovat, nastartoval tím jakési Cathyino emocionální gruntování. Potřebovala hovořit o svých citech, a ne být znevažována. Harrisovi pomohlo, když si uvědomil, že Cathy bojovala za své právo být vyslechnuta stejně jako on bojoval za své právo na svobodu. Pochopil, že kdyby podpořil její potřebu být vyslechnuta, podpořila by ona jeho právo na svobodu.

*Kdyby podpořil její potřebu být vyslechnuta,
podpořila by ona jeho právo na svobodu.*

Cathy pochopila, že Harris jí nechtěl upírat její uražené city. A navíc pochopila, že se sice odtahoval, ale byl by se zase vrátil a jejich zážitek intimity by pokračoval. Uvědomila si, že právě jejich vzrůstající intimita v něm probudila potřebu se odtáhnout. Dozvěděla se, že vinou jejich uražených citů si začal připadat pod kontrolou a potřeboval se ujistit, že se nepokouší mu říkat, co smí a co nesmí.

Co má muž dělat, když nemůže naslouchat

Harris se zeptal: „A co když nemohu poslouchat a musím být ve své jeskyni? Někdy začnu poslouchat, a pak se rozčílím.“

Ujistil jsem ho, že je to normální. Když se vlna zlomí a žena nejvíc potřebuje, aby ji její partner vyslechl, stává se, že se on právě v té chvíli potřebuje odtáhnout. Nemůže

jí dát, co ona potřebuje. S pochopením přikývl a řekl: „Ano, tak to bývá. Když se já chci odtáhnout, ona chce mluvit.“

Když se muž potřebuje odtáhnout a žena potřebuje hovořit, nemá smysl, aby se pokoušel ji vyslechnout, tím by se jen všechno zkomplikovalo. Během krátké chvíle by ji buď odsoudil a možná i hněvivě vybuhl, nebo by byl náhle neuvěřitelně unavený a roztržitý, a ona by byla jen o to rozladěnější. Není-li muž schopen pozorně, s pochopením a respektem ženu vyslechnout, mohou pomoci tyto tři věci:

TŘI KROKY, JAK ŽENU PODEPŘÍT, KDYŽ SE MUŽ POTŘEBUJE ODTÁHNOUT

1. Uznejte své meze

První, co musíte udělat, je uznat, že se potřebujete odtáhnout a nemáte co dát. Přes všechnu lásku a dobrou vůli prostě nejste s to pozorně naslouchat. Nepokoušejte se o to, když to nejde.

2. Chápejte její bolest

Dále musíte pochopit, že ona potřebuje víc, než jí v té chvíli můžete dát. Její bolest je opravdová. Nemějte jí za zlé, že potřebuje víc anebo že jí to bolí. Být opuštěna, když zrovna potřebuje vaši lásku, opravdu bolí. Vám se nedá zazlívát, že potřebujete prostor, a jí se nedá zazlívát, že se potřebuje přimknout. Vy se možná bojíte, že vám to nikdy neodpustí a že vám nebude důvěřovat. Ale ona bude schopna větší důvěry i shovívavosti, budete-li si jí hledět a chápat její bolest.

3. Vyhňte se sporu a dejte jí jistotu

Když pochopíte její bolest, přestanete jí zazlívát, že se cítí dotčena a trpí. Třebaže jí nemůžete poskytnout takovou oporu, po jaké touží a jakou potřebuje, můžete se aspoň snažit jí to neztrpčovat hádkou. Ujistěte ji, že se vrátíte a že budete zase schopen jí poskytnout oporu, jakou si zaslouží.

Co může muž říci, místo aby se hádal

Na Harrisově potřebě být sám a dívat se na televizi nebylo nic špatného, a právě tak nebylo nic špatného na Cathyiných uražených citech. Místo aby se přel o své právo dívat se na televizi, mohl jí říci například toto: „Já chápu, že jsi rozladěná, ale já se zrovna v téhle chvíli potřebuji dívat na televizi a relaxovat. Promluvíme si, až mi bude líp.“ To by mu umožnilo dívat se na televizi a taky se trochu uklidnit a připravit se na partnerčinu řeč, aniž by jí zazlívál její uražené city.

Jí by se ta odpověď třeba nelíbila, ale respektovala by ji. Ovšemže si přeje, aby to byl pořád její milující Harris, ale když se potřebuje odtáhnout, je to potřeba naprosto přirozená. Nemůže dávat něco, co nemá. Může se však snažit aspoň věci nezhoršovat. Řešení spočívá v respektování jeho potřeb stejně jako jejích. Musí dostat čas, který potřebuje, a pak se opět vrátí a dá jí to, co potřebuje ona.

Když muž není s to vyslechnout ženiny uražené city, protože se právě potřebuje odtáhnout, může říci: „Chápu, že si připadáš dotčená, ale já potřebuji trochu času, abych si to mohl promyslet. Pojď si udělat chvíli pauzu.“ Takhle se omluvit a přestat poslouchat je pro muže mnohem lepší, než se pokoušet ženě její rozmrzelost vymluvit.

Co může dělat žena, místo aby se hádala

Když tento návrh vyslechla Cathy, řekla: „Dobře, on tedy musí do své jeskyně, ale co já? Já mu dám prostor, ale co za to dostanu?“

To, co Cathy dostane, je to nejlepší, co jí její partner v té chvíli může dát. Nebude-li se dožadovat, aby byla vyslechnuta ve chvíli, kdy se jí chce mluvit, problém se nezkomplikuje, což by se určitě stalo, kdyby se začala hádat. A za druhé dostane se jí jeho opory, až se vrátí – až bude opravdu schopen jí oporu poskytnout.

Vzpomeňte si, že když se muž odtahuje, je jako gumové šle – až se vrátí, přilehne mnohem těsněji a s větší láskou. Potom bude schopen naslouchat. To bude ta nej-příhodnější chvíle k rozhovoru.

Uznat mužovu potřebu uchýlit se do své jeskyně neznamená pro ženu vzdát se vlastní potřeby hovořit. Znamená to pouze vzdát se nároku být vyslechnuta, kdykoli se jí chce mluvit. Cathy se naučila akceptovat, že muž někdy není schopen naslouchat ani mluvit, a jindy že schopen je. Velmi důležitá je otázka načasování. Po ní se nechce, aby se rozhovoru vzdala, nýbrž aby si našla okamžik, kdy muž bude schopen ji vyslechnout.

Když se muž odtáhne, je to chvíle, kdy je třeba hledat oporu u přítelkyň. Když Cathy cítí potřebu hovořit, ale Harris není schopen naslouchat, může si Cathy pohovořit s přítelkyněmi. Udělat si z muže jediný zdroj lásky a opory znamená klást na něho příliš velké nároky. Když se ženina vlna zlomí a její partner je v jeskyni, je důležité, aby měla jiný zdroj opory. Jinak jí nezbývá nic jiného než se cítit bezmocná a mrzet se na svého partnera.

*Udělat si z muže jediný zdroj lásky a opory
znamená klást na něho příliš velké nároky.*

JAK MOHOU PENÍZE VYTVÁŘET PROBLÉMY

Chris vyprávěl: „Já jsem naprosto mimo sebe. Když jsme se vzali, byli jsme chudí. Oba jsme dřeli do úmoru a sotva jsme sehnali peníze na nájem. Moje žena Pam si často stěžovala, jak špatně se jí žije. A já jsem to chápal. Teď však jsme bohatí. Oba jsme se vypracovali. Jak může být pořád nešťastná a stěžovat si? Jiné ženy by daly kdovíco, aby mohly být v její situaci. My se jenom hádáme. Byli jsme šťastnější, když jsme byli chudí; teď se chceme rozvést.“

Chris nepochopil, že ženy jsou jako vlny. Když se s Pam oženil, její vlna se vždycky čas od času zlomila. A on ji vyslechl a chápal její pocity. Nebylo pro něho těžké je ocenit, protože je sdílel. Z jeho hlediska měla její rozladěnost dobrý důvod – neměli peníze.

Peníze neuspokojují citové potřeby

Marťané mají sklon se domnívat, že peníze řeší všechny problémy. Dokud byli Chris a Pam chudí a měli co dělat, aby vyšli s penězi, Chris byl ochoten Pam vyslechnout a cítit s jejími bolestmi. Proto se rozhodl, že musí vydělávat víc, aby přestala být nešťastná. Pam cítila, že mu na ní opravdu záleží.

Ale když se jejich život po finanční stránce zlepšil, Pam bývala stejně čas od času rozladěná. Chris nechápal, proč pořád není šťastná. Domníval se, že by měla být šťastná, protože jsou bohatí. Pam cítila, že mu nejde o ni.

Chris si neuvědomoval, že peníze nemohou Pam zabránit v tom, aby byla čas od času rozladěná. Když se její vlna zlomila, hádali se, protože on znevažoval její potřebu být rozladěná. Paradoxně se hádali tím častěji, čím byli bohatší.

Dokud byli chudí, její starosti se točily jen kolem peněz, ale když byli finančně lépe zajištěni, začala si Pam uvědomovat, čeho se jí nedostává po citové stránce. To bylo přirozené, normální a dalo se to předpokládat.

*Když jsou ženiny finanční potřeby uspokojeny,
začne si uvědomovat své citové potřeby.*

Bohatá žena potřebuje, aby se jí víc dovolovalo být rozladěná

Vzpomínám si na jeden článek, který jsem kdysi četl: „Do duše bohaté ženy se vcítí jen bohatý psychiatr.“ Když má žena spoustu peněz, lidé (a zejména její manžel) jí nedávají právo být rozladěná. Nedovoluje se jí být jako vlna a čas od času se zlomit. Nedovoluje se jí zkoumat své city nebo potřebovat víc v kterékoli oblasti života.

O ženě, která má peníze, se předpokládá, že je neustále uspokojena, protože její život bez finančního nadbytku by byl o tolik horší. Tento předpoklad je nejen nereálný, ale i nezdvořilý. Bez ohledu na bohatství, společenské postavení, výsady či prostředí, žena potřebuje, aby se uznalo její právo na rozladěnost a aby se její vlně dovolilo se čas od času zlomit.

Chrise povzbudilo, když si uvědomil, že může učinit svou ženu šťastnou. Pamatoval si, jak respektoval její city, dokud byli chudí, a může to dělat dál, i když jsou bohatí. Místo zoufalství teď věděl, jak jí být oporou. Dostal se pouze na scestí, když se domníval, že ji mohou učinit šťastnou peníze, zatímco ve skutečnosti jediným zdrojem jejího uspokojení byly jeho porozumění a péče.

CITY JSOU DŮLEŽITÉ

Když žena nemá oporu ve chvílích, kdy se občas cítí nešťastná, nemůže být ve skutečnosti šťastná nikdy. Opravdové štěstí vyžaduje ponořit se do studny, aby se dosáhlo uvolnění a uzdravily a očistily se city. To je přirozený a zdravý proces.

Máme-li pocítit pozitivní city lásky, štěstí, důvěry a vděčnosti, musíme čas od času také pocítit hněv, smutek, strach a lítost. Chvilce, kdy žena sestupuje do své studny, je chvíle, kdy se může z těchto negativních citů vyléčit.

Muži rovněž musí prodělat negativní city, aby mohli prožít pozitivní. Chvilé, kdy muž odejde do své jeskyně, je čas, kdy v tichosti procítí své negativní city a vypořádá se s nimi. V Kapitole 11 se budeme zabývat technikou, jak se očistit od negativních citů, která je stejně účinná u mužů jako u žen.

Když je žena na vrcholu vlny, může ji uspokojit to, co má. Když se však její vlna zlomí, začne si uvědomovat, co jí chybí. Když se cítí dobře, je schopna vidět to dobré ve svém životě a reagovat na to. Když však je dole, její láskyplná vidina se zatáhne mraky a reaguje spíš na to, čeho se jí v životě nedostává.

Stejně jako na sklenici vody se dá hledět jako na poloplnou nebo poloprázdnou, vidí žena na vzestupu svůj život z hlediska plnosti. Při poklesu vidí prázdnotu. To, co přehlíží cestou vzhůru, dostává se na cestě dolů do popředí.

Muži se nemohou naučit chápat své ženy a být jim oporou, pokud si neuvědomí, že jsou ženy jako vlny. Jsou zmateni, když se jeví věci lépe navenek, za to však hůře uvnitř vztahu. Když má muž tento rozdíl na paměti, drží v ruce klíč k tomu, aby dával ženě tolik lásky, kolik zasluhuje, když ji potřebuje nejvíc.

JAK SE LIŠÍ NAŠE CITOVÉ POTŘEBY

Muži a ženy si obvykle nejsou vědomi, že mají odlišné citové potřeby. V důsledku toho sami od sebe nevědí, jak si mají skýtat oporu. Muži zpravidla vkládají do vztahu to, oč stojí muži, kdežto ženy to, co chtějí ženy. Oba mylně předpokládají, že ti druhí mají stejná přání a tužby. A výsledkem toho je, že jsou oba zklamáni a rozmrzelí.

Muži i ženy mají pocit, že stále jen dávají a nic nedostávají. Zdá se jim, že jejich láska je zneuznávána a nedoceňována. Pravda je taková, že oba dávají lásku, ale ne žádoucím způsobem.

Žena si například myslí, že miluje, když klade spoustu otázek, které nevyjadřují nic jiného než péči a zájem. Jak už jsme si řekli, pro muže to může být velice nepříjemné. Začne si připadat pod kontrolou a chce prostor. Ona je zmatena, protože kdyby se tento způsob opory nabízel jí, ocenila by to. Její snaha dávat najevo svou lásku je v lepším případě přehlížena a v horším případě na obtíž.

Podobně muži si o sobě myslí, že milují, ale způsob, jakým svou lásku projevují, vzbuzuje v ženách pocit, že jsou podceněny a že se jim neskýtá opora. Když je například žena vyvedena z duševní rovnováhy, myslí si muž, že ji miluje a je jí oporou, když svými poznámkami snižuje význam jejích problémů. Řekne třeba: „Netrap se tím, vždyť o nic nejde.“ Nebo ji může také naprosto ignorovat a při tom se domnívat, že jí poskytuje spoustu „prostoru“, aby „vychladla“ a odebrala se do své jeskyně. To, co on považuje za oporu, ona cítí jako zlehčování, přehlížení a nedostatek lásky.

Jak už jsme si řekli, žena, když je v koncích, potřebuje, aby ji její partner vyslechl a pochopil. Bez tohoto „vhledu“ do rozdílných mužských a ženských potřeb muž nikdy nepochopí, proč jeho pokusy pomoci selhávají.

DVANÁCT DRUHŮ LÁSKY

Většina z našich komplikovaných emocionálních potřeb se dá shrnout pod hlavičkou potřeba lásky. Muži i ženy mají po šesti různých milostných potřebách, které jsou všechny stejně důležité. Muži potřebují především důvěru, přijetí, ocenění, obdiv, přízeň a povzbuzení. Ženy potřebují především péči, porozumění, respekt, oddanost, potvrzení vlastní hodnoty a bezpečí. Nesmírně složitý úkol uvědomit si, co náš partner vlastně potřebuje, se značně zjednoduší, když porozumíme těmto dvanácti druhům lásky.

Podíváte-li se na níže uvedený seznam, na první pohled uvidíte, proč může vaše-

mu partnerovi připadat, že není milován. A co je nejdůležitější, tento seznam vám dá návod, jak zlepšit svůj vztah k opačnému pohlaví, když už si nevíte rady.

Prvotní potřeby žen a mužů

Zde jsou různé druhy lásky uvedené vedle sebe:

Ženy potřebují:	Muži potřebují:
1. Péči	1. Důvěru
2. Porozumění	2. Uznání
3. Respekt	3. Ocenění
4. Oddanost	4. Obdiv
5. Potvrzení vlastní hodnoty	5. Přízeň
6. Bezpečí	6. Povzbuzení

Porozumění pro vaše základní potřeby

Pochopitelně každý člověk, muž stejně jako žena, potřebuje všech dvanáct typů lásky. Tvzení, že ženy potřebují především šest z nich, samozřejmě neznamená, že muži je nepotřebují. Muži také potřebují péči, porozumění, respekt, oddanost, potvrzení vlastní hodnoty a bezpečí. „Prvotní potřeba“ však je taková, bez jejíhož uspokojení není člověk plně schopen přijmout a ocenit ostatní druhy lásky.

*Uspokojení prvotní potřeby je podmínkou toho,
aby byl člověk plně schopen přijmout a ocenit
ostatní formy lásky.*

Muž akceptuje a dokonale ocení šest forem lásky, které prvotně vyžadují ženy (péči, porozumění, respekt, oddanost, potvrzení vlastní hodnoty a bezpečí) teprve když jeho vlastní prvotní potřeby jsou uspokojeny. Podobně žena potřebuje důvěru, uznání, ocenění, obdiv, přízeň a povzbuzení. Ale než je s to tyto formy lásky ocenit, musí být uspokojeny její primární potřeby.

Pochopení primárních forem lásky, které váš partner potřebuje, je velice významné tajemství zlepšení vztahů na Zemi. Pamatujte, že muži jsou z Marsu, pomůžte vám to pochopit a náležitě si uvědomit fakt, že mají odlišné primární potřeby.

Pro ženu je snadné dát, co sama potřebuje, a zapomenout, že její oblíbený Marťan potřebuje něco jiného. Stejně muži se soustřeďují na své vlastní potřeby a ztrácejí ze zřetele fakt, že ta forma lásky, kterou potřebují oni, není vhodná pro jejich oblíbené Venušanky a nejde jim k duhu.

Pro praxi nejvýznamnější aspekt tohoto nového chápání lásky je to, že tyto různé formy lásky jsou reciproční. Například když Marťan projeví péči a porozumění, Venušanka mu to automaticky odplatí důvěrou a uznáním, které on primárně potřebuje. Totéž se stane, když Venušanka dá najevo důvěru – Marťan začne automaticky odpovídat tím, že začne pečovat o její potřeby.

V následujících odstavcích si prakticky definujeme dvanáct forem lásky a ukážeme jejich reciproční povahu.

1. Ona potřebuje péči, on důvěru.

Když muž projeví zájem o ženiny city a upřímnou starost o její blaho, žena cítí, že je milována a že se o ni pečuje. Když se muž vynasnaží, aby se cítila opečovávána, podaří se mu uspokojit její první primární potřebu. Její důvěra k němu přirozeně vzroste. A když mu důvěřuje, začne být vůči němu otevřenější a projevuje pro něho větší pochopení.

Když je ženin vztah otevřený a chápavý, muž cítí, že se mu důvěřuje. Důvěřovat muži znamená spoléhat se, že dělá, co může, a že partnerce přeje to nejlepší. Když je z ženiných reakcí zřejmé, že věří v mužovy schopnosti a dobré úmysly, je uspokojena první z jeho primárních potřeb lásky. A začne automaticky projevovat více péče a porozumění jejím citům a potřebám.

2. Ona potřebuje porozumění, on uznání.

Když muž naslouchá, aniž by vyslovoval názor, za to se vcítěním a se sympatiemi, žena cítí, že je vyslechnuta a chápána. Chápající vztah – to není předem znát myšlenky a city druhého; naopak, to znamená vnímat smysl toho, co je řečeno, a uznávat platnost sdělovaného. Čím více je uspokojována ženina potřeba vyslechnutí a porozumění, tím snazší je pro ni projevit muži uznání, které potřebuje.

Když žena s láskou přijímá muže takového, jaký je, aniž by se pokoušela ho změnit, muž cítí, že je uznáván. Uznání je jen potvrzením kladného přijetí. To neznamená, že ho žena pokládá za dokonalého, ale ukazuje, že ho nechce opravovat, že věří, že je schopen sám se pozvolna měnit k lepšímu. Když muž cítí, že je uznáván, je pro něho mnohem snazší ženě naslouchat a projevovat jí porozumění, které potřebuje a zasluluje.

3. Ona potřebuje respekt, on ocenění.

Když muž jedná se ženou způsobem, z něhož je zřejmé, že uznává její práva, přání a potřeby, cítí se respektována. Když jeho chování bere v úvahu její myšlenky a city, je si tím jista. Konkrétní a hmotné projevy respektu, tj. když jí nosí květiny, nezapomíná na její narozeniny, jsou pro uspokojení ženiny třetí primární potřeby základní. Když cítí, že je respektována, je pro ni daleko snazší po zásluze muže ocenit.

Když žena uznává, že měla osobní prospěch z mužovy snahy a úsilí, cítí muž, že je oceňován. Ocenění je přirozená odezva na skýtanou oporu. Když je muž oceňován, ví, že jeho snaha nepřišla nazmar, což je mu podnětem dávat více. Ocenění muže automaticky posiluje a probouzí v něm respekt k partnerce.

4. Ona potřebuje oddanost, on obdiv.

Když muž klade ženiny potřeby na první místo a hrdě na sebe bere jejich uspokojování, je tím uspokojena její primární potřeba. Žena vzkvétá, když cítí, že je zbožňována. Muž tak uspokojuje její potřebu lásky, jsou-li pro něho její city a potřeby důležitější než jeho vlastní zájmy – jako práce, studium a rekreace. Když žena cítí, že je v jeho životě na prvním místě, začne ho obdivovat.

Stejně jako žena potřebuje cítit mužovu oddanost, má muž primární potřebu cítit ženin obdiv. Obdivovat muže znamená vzhlížet k němu s potěšením a radostným souhlasem. Muž se cítí obdivován, když je žena nadšena jeho skvělými vlastnostmi nebo nadáním, mezi něž může patřit humor, síla, vytrvalost, poctivost, čestnost, romantické sklony, laskavost, láska, vnímavost a jiné takzvané staromódní ctnosti. Když muž cítí obdiv, připadá si dosti jistý na to, aby se oddal jedné ženě a zbožňoval ji.

5. Ona potřebuje potvrzení vlastní hodnoty, on přízeň

Když muž nic nenamítá proti ženiným citům a přáním, nepolemizuje s nimi, nýbrž naopak akceptuje a potvrzuje jejich platnost, žena se cítí milována, protože je uspokojováno její pátá primární potřeba. Takový mužův postoj ženě potvrzuje, že má právo cítit, co cítí. (Důležité je si uvědomit, že lze uznávat její stanovisko, i když jsme jiného názoru.) Když se muž naučí dávat ženě najevo tento postoj, může si být jist, že se mu dostane pochvaly, kterou primárně potřebuje.

V hloubi srdce chce každý muž být v očích své ženy hrdinou a rytířem v třípytné zbroji. Znamením, že obstál v jejích zkouškách, je pro něho pochvala. Ženin uznalý vztah je potvrzením mužových kvalit a vyjádřením spokojenosti s ním. (Mějte na paměti, že vyslovit muži pochvalu nemusí vždycky znamenat souhlasit s ním.) Uznalý vztah hledí na dobré úmysly za tím, co dělá. A když se muži dostane uznání, které potřebuje, je pro něho snazší přiznat platnost jejích citů.

6. Ona potřebuje bezpečí, on povzbuzení

Když muž opětovně dokazuje, že mu na partnerce záleží, že jí rozumí, respektuje ji, nepodceňuje ji a je jí oddán, uspokojuje tím její primární potřebu cítit se v bezpečí. Takový postoj ženě říká, že je stále milována.

Muž se obvykle chybně domnívá, že když vyhověl všem ženiným primárním potřebám a ona se cítí šťastná a bezpečná, bude od té doby navždy vědět, že je milována. To ovšem není pravda. K tomu, aby muž uspokojil její šestou primární potřebu, musí ji o tom ujišťovat stále znovu.

*Muž se obvykle chybně domnívá,
že když vyhověl všem ženiným primárním potřebám
a ona se cítí šťastná a bezpečná,
bude od té doby navždy vědět, že je milována.*

Podobně muž potřebuje, aby ho žena povzbuzovala. Takový ženin postoj dodává muži víru a odvalu, neboť vyjadřuje důvěru v jeho schopnosti a charakter. Když ženin postoj vyjadřuje důvěru, přijetí, ocenění, obdiv a chválu, povzbuzuje to muže k tomu, aby byl takový, jaký může být. Má-li pocit, že je povzbuzován, motivuje ho to k tomu, aby poskytl ženě pocit bezpečí, který potřebuje.

To nejlepší, co v muži je, se projeví, je-li jeho šest primárních potřeb lásky uspokojeno. Když však žena neví, co muž ve skutečnosti potřebuje, a zahrnuje ho více pečující než důvěřivou láskou, může nevědomky jejich vztah sabotovat. Následující příběh je toho příkladem.

RYTÍŘ VE TŘPYTNÉ ZBROJI

Hluboko v každém muži vězí hrdina a rytíř v třpytné zbroji. Víc než cokoli jiného si přeje uspět v službě a ochraně dámy svého srdce. Když cítí její důvěru, je ochoten se vpravit do této noblesní části sebe sama. Začne si ženy víc hledět. Když necítí, že se mu důvěruje, pozbývá část své energie a za nějaký čas si jí může přestat hledět vůbec.

Představte si rytíře ve třpytné zbroji cestujícího krajem. Náhle zaslechne výkřik ženy v tísní. V té chvíli ožije. Pobodne koně do cvalu a žene se k hradu, kde ho napadne drak. Chrabrý rytíř tasí meč a draka zabije. A získá za to lásku princezny.

Když se brány města otevrou, vítá ho a oslavuje princeznina rodina i všechen lid. Do princezny se zamiluje.

Po měsíci se šlechtitý rytíř vydá na další výpravu. Když se vrací, opět zaslechne princeznino volání o pomoc. Hrad napadl další drak. Rytíř znovu tasí meč, aby draka zabil.

Než se však rozmáchne, princezna z věže zavolá: „Neusekávej mu hlavu, použij téhle smyčky!“

Hodí mu smyčku a gestem naznačí, jak ji použít. Rytíř ji váhavě uposlechne. Hodí smyčku drakovi kolem šíje a utáhne. Drak zdechne a všichni se radují.

Při hostině na oslavu činu má rytíř pocit, že vlastně nic nedokázal. Jelikož užil smyčky a nikoli svého meče, nepřipadá mu, že si plně zaslouží důvěru a obdiv města. Je z toho trochu rozpačitý a zapomene na třpyt své zbroje.

Za další měsíc vyrazí opět na výpravu. Opásá se mečem, ale princezna ho napomene, aby na sebe dal pozor, a poradí mu, aby si vzal s sebou smyčku. Když se vrací domů, spatří, že město napadl další drak. Vytasí meč, ale zaváhá: Jestlipak bych vlastně neměl užít té smyčky? V té chvíli nejistoty drakovi vyšlehne z tlamy plamen a sežehne mu paži. Ve zmatku vzhledne a spatří princeznu, jak na něho mává.

„Nasyp mu jed,“ křičí. „Na smyčku už je pozdě.“

Hodí mu kelímek s jedem a rytíř jej nasype drakovi do tlamy. Drak zcepení, všichni se radují a jásají, rytíř však si připadá zahanben.

Za měsíc vyjede na výpravu znovu, princezna mu opět připomene, že na sebe má dávat pozor, a přibálí mu smyčku i kelímek s jedem. Rytíř je z toho otrávený, ale vezme si je.

Tentokrát zaslechne úzkostný výkřik docela jiné ženy. Rozjede se tam, a rázem je po depresi. Připadá si sebejistý a silný. Vytasí svůj meč, ale opět zaváhá: Čeho mám použít? Meče, oprátky nebo jedu? Co by mi řekla princezna?

Pak si však vzpomene, jak se cítil, než princeznu poznal, dokud nosil jen meč. S novou sebedůvěrou zahodí smyčku i jed a vypořádá se s drakem svým osvědčeným mečem. Zabije ho a lid jásá.

Rytíř ve třpytné zbroji se ke své princezně už nikdy nevrátí. Zůstane na novém místě a žije tam šťastně až do smrti. Časem se s tou osvobozenou dívkou ožení, ale napřed se ujistí, že neví nic o smyčkách ani o jedech.

Takový rytíř ve třpytné zbroji je v každém muži. Mějte na paměti tuhle metaforu, připomene vám mužovy primární potřeby. Občas muž ocení i péči a pomoc, ale nesmí jí být moc – to by ho připravilo o sebedůvěru a mohl by utéci.

JAK MŮŽETE NECHTĚNĚ SVÉHO PARTNERA ODEHNAT

Muži i ženy, pokud nevědí, co je pro opačné pohlaví důležité, nedovedou si ani představit, jak hluboce se jich mohou dotknout. Vidíme kolem sebe spoustu takových, kteří, aniž by to věděli, komunikují způsobem, který má nejen opačný účinek, ale může být dokonce osudný.

Nejsnáze se můžete svého partnera dotknout, když nevíte, kterou primární formu lásky potřebuje. Ženy si obvykle neuvědomují, že způsob jejich komunikace je nevhodný a dotýká se mužova ega. Žena se může snažit citlivě reagovat na mužovy city, ale protože jeho primární potřeby jsou jiné než její, neumí je instinktivně odhadnout.

Když žena pochopí mužovy primární potřeby v lásce, je si lépe vědoma zdroje jeho nespokojenosti a je k němu citlivější. Níže naleznete soupis nejběžnějších chyb, kterých se ženy při komunikaci dopouštějí ve vztahu k mužským primárním potřebám.

Chyby, kterých se ženy zpravidla dopouštějí

1. Žena se snaží opravit mužovo chování nebo mu dává nevyžádané rady.
2. Žena se snaží změnit nebo řídit mužovo chování tím, že ventiluje své rozhořčení nebo negativní city.
(Ventilovat své city je v pořádku, ale cílem nesmí být manipulování nebo trest.)
3. Žena neuznává, co pro ni muž dělá, ale vyčítá mu, co nedělá.
4. Žena opravuje mužovo chování a jako malému dítěti mu říká, co má dělat.

Proč mají muži pocit, že nejsou milováni

1. Muži připadá, že ho žena nemá ráda, protože už mu *nevěří*.
2. Muži připadá, že ho žena nemá ráda, protože ho *nebere* takového, jaký je.
3. Muž má pocit, že si jím je žena příliš jista a nemiluje ho, protože *neoceňuje* to, co dělá.
4. Muž má pocit, že ho žena nemá ráda, protože ho *neobdivuje*.

5. Žena vyjadřuje svou roztrpčenost nepřímo řečnickými otázkami jako:
„Jaks to mohl udělat?“

6. Když se muž k něčemu rozhoduje nebo se ujmá iniciativy, žena ho opravuje a kritizuje.

5. Muž má pocit, že ho žena nemá ráda, protože mu odpírá svou *přízeň*.
A on si nepřipadá jako správný chlapík.

6. Muž má pocit, že ho žena nemá ráda, protože ho *nepovzbuzuje*, aby si počínal, jak sám rozumí.

Stejně jako ženy se dopouštějí chyb, když nechápou mužské primární potřeby, dopouštějí se jich i muži. Muži si obvykle nejsou vědomi, že jejich způsob komunikace se ženami je znevažující a neskytá jim oporu. Mnohdy muž dokonce ví, že je s ním žena nešťastná, dokud však nepochopí, z čeho pramení její pocit, že není milována, nemůže svůj přístup k ní změnit.

Když muž pochopí ženiny primární potřeby v lásce, dokáže být vnímavější a s větším respektem reagovat na její potřeby. Níže najdete soupis nejčastějších komunikačních chyb, který se muži vzhledem k ženiným primárním emocionálním potřebám dopouštějí.

Chyby, kterých se dopouštějí muži

1. Muž nenaslouchá, je brzy rozržitý, neklade otázky projevující zájem nebo starost.
2. Muž bere ženiny city doslova a opravuje ji. Domnívá se, že po něm chce řešení, a proto jí dává rady.
3. Muž ženu vyslechne, ale pak se rozzlobí a vyhubuje jí, že ho zbytečně rozčiluje.
4. Muž zlehčuje závažnost ženiných citů a potřeb.
5. Když je žena rozčilená, muž jí vysvětluje, že má pravdu on a že ona nemá proč se rozčilovat.
6. Muž ženu vyslechne a beze slova odejde.

Proč mají ženy pocit, že nejsou milovány

1. Žena má pocit, že ji muž nemiluje, protože není pozorný a nedává najevo, že mu na ní *záleží*.
2. Žena má pocit, že ji muž nemiluje, protože jí *nerozumí*.
3. Žena má pocit, že ji muž nemiluje, protože *nerespektuje* její city.
4. Žena má pocit, že ji muž nemiluje, protože jí není *oddán* a nectí jí.
5. Žena má pocit, že ji muž nemiluje, protože neuznává závažnost jejích citů, a místo toho ji *zahanbuje*.
6. Žena si připadá nejistá, protože se jí nedostalo *ujištění*, které potřebuje.

KDYŽ LÁSKA SELŽE

Láska často selže proto, že lidé instinktivně dávají, co sami chtějí. Protože ženiny primárními potřebami v lásce jsou péče, porozumění, a tak dále, automaticky skýtá svému muži spoustu péče a porozumění. Muži tento druh opory často připadá jako nedostatek důvěry. Jeho primární potřebou je důvěra, nikoli péče.

Když však nereaguje pozitivně na její péči, nemůže žena pochopit, proč jí za tento druh opory není vděčen. On jí ovšem poskytuje svůj druh lásky, který neodpovídá tomu, co ona potřebuje. Tak často uvážnou v bludném kruhu, kdy přes všechnu dobrou vůli svého partnera neuspokojí.

Beth si stěžovala: „Já nejsem schopna pořád jen dávat a nic nedostávat.

Arthur si neváží toho, co mu dávám. Já ho miluji, ale on mě ne.“

Arthur si stěžoval zase takto: „Ať udělám co chci, nic jí není dost dobré.

Už nevím, co mám dělat. Už jsem zkusil všechno možné, ale ona mě stejně nemá ráda.. Já ji miluji, ale není to nic platné.“

Beth a Arthur byli osm let manželé. Oba už toho chtěli nechat, protože se jim zdálo, že nejsou milováni. Při tom oba tvrdili, že dávají víc lásky, než dostávají. Dávali ovšem oba, ale žádný nedostával to, co chtěl nebo potřeboval.

Milovali se, ale protože nechápali partnerovy primární potřeby v lásce, jejich láska nebyla úspěšná.

Mnozí to vzdávají, když se jejich vztahy příliš zkomplikují. Vztahy jsou prostší, když chápeme partnerovy primární potřeby. Nemusíme dávat víc, stačí, když budeme dávat to, co je třeba. Seznámení se s dvanácti různými formami lásky vede k pochopení, proč naše upřímná snaha tak často selhává. K tomu, abyste svého partnera uspokojili, musíte se naučit skýtat mu to, co on primárně potřebuje.

NAUČIT SE NASLOUCHAT BEZ HNĚVU

To hlavní, v čem může muž uspokojit ženinu primární potřebu v lásce, je komunikace. Jak už jsme si říkali, komunikace je na Venuši zvlášť důležitá. Když se muž naučí naslouchat ženiným pocitům, může ji zahrnout péčí, porozuměním, respektem, oddaností a vším ostatním.

Jeden z největších problémů, které muži při naslouchání pociťují, je to, že je to znechutí nebo rozčílí, protože zapomenou, že jsou ženy z Venuše a že komunikují jinak. Tabulka vás seznámí s těmito rozdíly ve způsobu komunikace a předloží vám některé návrhy, jak to řešit.

JAK NASLOUCHAT BEZ ROZČILENÍ

Co je třeba mít na paměti

1. Pamatujte, že hněv pochází z nepochopení ženina stanoviska, což nikdy není její chyba.
2. Pamatujte, že pocity nedávají vždycky smysl hned, ale vždycky mají svou platnost a vyžadují vcítění.
3. Pamatujte, že hněv může pocházet z toho, že nevíte, jak věci zlepšit. I když se žena bezprostředně necítí lépe, už to, že jí nasloucháte a chápete, jí pomáhá.
4. Pamatujte, že k tomu, abyste pochopil její stanovisko a byl oceněn jako dobrý posluchač, s ní ještě nemusíte souhlasit.
5. Pamatujte, že naprosto nemusíte chápat její stanovisko, a přece můžete být dobrým posluchačem.
6. Pamatujte, že nenesete odpovědnost za to, jak se cítí. Její slova mohou znít, jako kdyby z toho vinila vás, ve skutečnosti však jí jde jen o to, abyste ji pochopil.
7. Pamatujte, že jestli vás opravdu rozčiluje, pak vám pravděpodobně nevěří. Hluboko v ní se skrývá malá holčička, která se bojí, že jí způsobíte bolest, a která potřebuje vaši laskavost a soucit.

Co dělat a co nedělat

1. Snažte se porozumět. Nevyčítejte ženě, že vás rozčiluje. Pokuste se ještě jednou.
2. Zhluboka dýchejte a nic neříkejte! Uvolněte se a snažte se ovládat. Pokuste se představit si, jak byste se cítili, kdybyste viděli svět jejíma očima.
3. Nevyčítejte ženě, že jí vaše řešení nepřináší úlevu. Jak se může cítit lépe, když to, co právě potřebuje, nejsou řešení? Ubraňte se svému nutkání nabízet řešení.
4. Chcete-li vyslovit odlišný názor, počkejte s tím, až si budete jisti, že domluvila, a pak zrekapitulujte její stanovisko, než vyslovíte své. Nezvyšujte hlas.
5. Řekněte jí, že jí sice nerozumíte, ale že byste chtěl. Připusťte, že to je váš nedostatek; nevyčítejte jí, že se jí prostě nedá rozumět.
6. Nehajte se, dokud si ona nebude jista, že jí rozumíte a berete vážně. Potom bude zcela v pořádku, když jí mírně vysvětlíte své stanovisko nebo se obhájíte.
7. Nepřete se s jejími city a názory. Pohovořte si o nich později, až v tom bude méně emocionálního napětí. Uplatněte techniku milostného dopisu, jak je popsána v Kapitole 11.

Když muž dokáže ženě naslouchat, aniž by se rozčilil, dává jí podivuhodný dar. Skýtá jí jistotu, že může vyslovit, co cítí. Čím je schopnější se vyslovit, tím víc cítí, že jí muž naslouchá a že ji chápe, a tím schopnější je dát mu svou důvěru a všechno ostatní, co primárně potřebuje.

JAK DODAT MUŽI SÍLY

Stejně jako se muži potřebují naučit naslouchat, mají-li uspokojit ženiny primární potřeby v lásce, potřebují se ženy naučit umění dodávat síly. Když si žena zajistí oporu z mužovy strany, dodá mu síly být tím, čím být může. Muž se cítí posílen, když se mu věří, je přijímán takový, jaký je, je oceňován, obdivován, dává se mu za pravdu a dostává se mu povzbuzení.

Stejně jako v té historice o rytíři v třípytné zbroji se mnoho žen snaží pomáhat svým mužům tím, že se snaží je zlepšit, ve skutečnosti je však bezděčně oslabují a zraňují. Každý pokus muže změnit či „napravit“ je odepřením důvěry a všech ostatních primárních potřeb.

Tajemství spočívá v tom, nepokoušet se muže změnit či napravit. Samozřejmě, že chcete, aby se změnil, ale nesmíte se podle toho chovat. Jen když přímo a konkrétně požádá o radu, je ochoten přijmout pomoc, aby se změnil.

Věnujte mu svou důvěru a nerad'te mu

Na Venuši se považuje za láskyplné gesto nabídnout radu. Na Marsu ne. Ženy by si měly pamatovat, že Marťané nikdy nenabízejí rady, pokud nejsou přímo požádáni. Za projev lásky se mezi nimi považuje klidně se spoléhat, že druhý Marťan si své problémy vyřeší sám.

To ovšem neznamená, že žena musí své city tajit. Klidně se může zlobit a trápit, nesmí se však pokoušet muže změnit. Každý takový pokus je marný a vede k právě opačným výsledkům.

Když žena muže miluje, pokouší se často jejich vztah zlepšit. Ve své horlivosti si udělá z muže předmět svých experimentů. Zahajuje postupný proces jeho pomalé rehabilitace.

Proč se muži brání změnám

Žena se snaží muže změnit a napravit nesčetnými způsoby. Považuje to za láskyplnou snahu, on však si připadá kontrolován, manipulován, odmítán a nemilován. Bude ji zatvrzele zavrňovat, protože se sám cítí zavrňován. Když se žena pokouší muže změnit, nedostává se mu láskyplné důvěry, kterou potřebuje, aby mohl růst a měnit se.

Když se ptám sálu naplněného stovkami žen a mužů, všichni mají stejnou zkušenost: čím víc se snaží žena muže změnit, tím víc tomu muž odporuje.

Problém spočívá v tom, že žena mužův odpor špatně interpretuje. Mylně se domnívá, že se změnit nechce, nejspíš proto, že ji nemá dost rád. Pravda ovšem je, že muž odolává změnám především proto, že si myslí, že ho žena dost nemiluje. Když muž cítí, že se mu věří, je přijímán takový, jaký je, je oceňován, obdivován, dává se mu za pravdu a dostává se mu povzbuzení, začne se měnit, růst a lepší.

Dva druhy mužů, jeden způsob chování

Jsou dva druhy mužů. Jedni kladou neuvěřitelně zarputilý odpor, když se je žena pokouší změnit, zatímco druzí ochotně souhlasí, ale posléze na to zapomenou a vrátí se k starým způsobům chování. Muž klade odpor buď aktivní, nebo pasivní.

Když muži připadá, že ho žena nemiluje takového, jaký je, bude vědomě či nevědomky opakovat způsob chování, který není akceptován. Má vnitřní nutkání se tak chovat do té doby, dokud se nebude cítit milován a akceptován.

K tomu, aby se muž zlepšil, musí cítit, že je milován s porozuměním. Jinak si postaví hlavu a zůstane stejný. Potřebuje mít pocit, že ho žena akceptuje takového, jaký je, a pak se sám poohlédne, co by se dalo zlepšit.

Muži nechtějí být napravováni

Stejně jako muži mají sklon vysvětlovat, proč ženy nemají být rozrušené, mají ženy sklon vysvětlovat mužům, proč by se neměli chovat tak, jak se chovají.

Muži hledí na svět marfanskýma očima. Jejich heslem je: „Neopravuj nic, dokud to není rozbité.“ Když se žena pokouší muže změnit, přijímá to muž jako sdělení, že ho považuje za rozbitého. Tím se cítí dotčen a velmi energicky se brání. Necítí se milován a brán takový, jaký je.

*Nelepší způsob, jak pomoci muži v růstu,
je nepokoušet se ho nijak měnit.*

Muž potřebuje být přijímán bez ohledu na své nedostatky. Přijmout něčí nedostatky není snadné, zejména vidíme-li, jak by se daly napravit. Bude to však snazší, pochopíme-li, že nejlepší způsob, jak muži pomoci v růstu, je nepokoušet se ho nijak měnit.

Následující tabulka uvádí způsoby, jak může žena muži pomoci, aby rostl a měnil se, aniž by se to pokoušela udělat sama.

JAK SE PŘESTAT POKOUŠET MUŽE ZMĚNIT

Co musí mít žena na paměti

1. Pamatujte, že se nesmíte muže moc vyptávat, když je otrávený, nebo si bude myslet, že ho chcete měnit.
2. Pamatujte, že se nemáte pokoušet muže v čemkoli napravovat. K tomu, aby rostl, potřebuje vaši lásku, ne kritiku.

Co může udělat

1. Nevšímejte si jeho nálady, pokud o tom s vámi sám nezačne řeč. Projevte určitý zájem, ale jen jako výzvu k sdílnosti.
2. S důvěrou čkejte, že poroste sám. Sdělte mu upřímně své pocity, ale nežádejte, aby se změnil.

3. Pamatujte, že když budete muži dávat nežádané rady, bude mít pocit, že mu nevěříte, že ho kontrolujete nebo že ho zkrátka nemáte ráda.

4. Pamatujte, že když se muž zatvrdí a odmítá se změnit, je to proto, že má pocit, že ho nemáte ráda; bojí se přiznat své chyby, abyste ho nepřestala mít ráda docela.

5. Pamatujte: budete-li přinášet oběti v naději, že muž udělá totéž, bude to chápat jako nátlak, aby se změnil.

6. Pamatujte: své nepříznivé pocity mu můžete sdělit, aniž byste se snažila ho změnit. Má-li pocit, že ho akceptujete, bude pro něho snazší vás vyslechnout.

7. Pamatujte: budete-li mu dávat direktivy a rozhodovat za něho, bude se cítit dirigován a kontrolován.

3. Buďte trpělivá a s důvěrou čkejte, až sám přijde na to, na co má přijít. Vyčkejte, až vás o radu požádá.

4. Ukažte mu, že k tomu, aby si zasloužil vaši lásku, vůbec nemusí být dokonalý. Buďte shovívavá. (K tomu viz Kapitulu 11.)

5. Dělejte věci, které vám dělají radost, a nestarejte se o něho.

6. Když mu sdělujete své pocity, dejte mu jasně najevo, že ho nechcete poučovat, co má dělat, ale že vám jde jen o to, aby vaše pocity bral v úvahu.

7. Uvolněte se a smířte se. Zvykejte si akceptovat nedokonalost. Uznajte, že to, jak se cítí, je důležitější než každá dokonalost, a nedělejte mu kázání, jak by se měl napravit.

Když se muži i ženy naučí, jak si být navzájem oporou v tom, co je nejdůležitější z hlediska jejich vlastních potřeb, budou se měnit a růst sami od sebe. Budete-li mít na zřeteli šest základních potřeb vašeho partnera, můžete podle toho upravit své láskyplné působení a váš vztah se radikálně zjednoduší a stane se uspokojivějším.

JAK SE VYHNOUT ROZEPŘÍM

Jedním z nejnepohodnějších problémů v našich milostných vztazích jsou neshody a rozepry. Často se stává, že se dvojice neshodnou a jejich neshoda vyústí v rozepry, a potom bez varování v hádku. Náhle spolu přestanou mluvit laskavě a začnou se navzájem zraňovat: vyčítat si, obviňovat se, klást si ultimativní požadavky a podezírat se.

Lidé, kteří se takto hádají, ubližují nejen jeden druhému, ale i svému milostnému vztahu. Stejně jako je komunikace nejdůležitějším prvkem ve vztahu, může být hádka nejzoubitějším prvkem, protože v čím těsnějším vztahu k někomu jsme, tím snáze můžeme zraňovat nebo být zraňováni.

*Stejně jako je komunikace nejdůležitějším prvkem ve vztahu,
může být hádka prvkem nejzoubitějším.*

Z praktických důvodů důtklivě doporučuji, aby se dvojice nehádaly. Když dva lidé nejsou v žádném sexuální vztahu, je pro ně daleko snazší zachovat si v debatě či ve sporu odstup a zůstat objektivní. Ale když se přou dvojice, které jsou citově a zejména sexuálně zaujaty, mohou brát věci příliš osobně.

Přijměte jako základní zásadu: nikdy se nehádat. Místo toho debatujte o kladech či záporech něčeho. Jednejte o čemkoli, jen se nehádejte. Člověk může být čestný a upřímný, a přitom vyjadřovat své negativní city bez střetnutí a hádek.

Některé dvojice se hádají neustále, a jejich láska postupně umírá. Druhým extrémem jsou dvojice, které potlačují své pocity, jen aby se vyhnuly konfliktu. A výsledkem toho je, že stejně ztratí kontakt se svými milostnými city. Ti první jsou ve válce, ti druzí ve studené válce.

Nejllepší je, když se dvojici podaří najít rovnováhu mezi těmito dvěma extrémami. Když máme na paměti, že pocházíme z různých planet, a vytvoříme si dobré komunikační návyky, můžeme se vyhnout hádkám, aniž bychom potlačovali negativní city a konfliktní nutkání a touhy.

CO SE DĚJE, KDYŽ SE HÁDÁME

Pokud nechápeme odlišnosti mezi muži a ženami, dostaneme se snadno do sporů, které zraňují nejen našeho partnera, ale i nás samé. Tajemství, jak se vyhnout sporům, spočívá v láskyplné a zdvořilé komunikaci.

Rozdíly a neshody nezraňují tolik jako způsob, jakým je vyjadřujeme. Ideální spor je takový, který nebolí; může to být prostě zaujatý rozhovor vyjadřující naše názorové rozdíly a neshody. (Všechny dvojice se čas od času nepohodnou.) Avšak v praxi se většina dvojic začne přit o věc, a během pěti minut je z toho hádka o způsobu, jak se přou.

Začnou urážet jeden druhého, aniž by o tom věděli; co mohl být nevinný rozhovor, při němž by se vyjasnily názory a vzájemně akceptovaly rozdíly, se vystupňuje v bezohlednou hádku. Ani jeden není s to nejen akceptovat, ale ani pochopit partnerovo stanovisko jen kvůli způsobu, jak je vyjádřeno.

Vyřešení sporu vyžaduje, abychom rozšířili své stanovisko tak, aby mohlo pojmut a integrovat stanovisko druhého. K tomu je nezbytné, abychom cítili, že jsme bráni vážně a respektováni. Je-li partnerův postoj nelaskavý, může uznání jeho stanoviska bránit naše dotčená sebeúcta.

*Dvojice se obvykle začnou přit o věc,
a během pěti minut je z toho hádka o způsobu sporu.*

Čím důvěrnější je náš vztah s osobou, s níž se přeme, tím nesnadnější je pro nás objektivně vyslechnout její stanovisko, aniž bychom reagovali na její negativní pocity. Obranná reakce v nás vzniká automaticky, dokonce i když s partnerovým postojem souhlasíme, pokračujeme někdy zatvrzele v hádce.

PROČ HÁDKY BOLÍ

Nebolí to, *co* říkáme, ale *jak* to říkáme. Zcela obvykle se stává, že když se muž cítí napaden, jeho pozornost se soustředí na to, že má pravdu, a pozapomene, že kromě toho má také rád. Jeho schopnost komunikovat laskavě a s respektem je oslabena. Není si vědom, jak nelaskavě jeho slova znějí a jak jsou pro partnerku bolestivá. V takové chvíli i zcela prostá neshoda může ženě znít jako napadení; prosba se změnit v rozkaz. Žena se přirozeně takovému nelaskavému přístupu brání, i když by jinak třeba byla ochotna akceptovat obsah toho, co muž říká.

Muž nevědomky ubližuje své partnerce tím, jak s ní hovoří, a pak to ještě dorazí tím, že jí začne vysvětlovat, proč se nemá cítit dotčena. Mylně předpokládá, že reaguje na obsah jeho řeči, ona je však ve skutečnosti roztrpčena způsobem, jakým to podává. On, jelikož nechápe její reakci, se soustředí na to, aby jí vysvětlil přednosti svého názoru, místo aby korigoval způsob jeho sdělení.

Nemá ponětí, že spor začal *on*; domnívá se, že *ona* se hádá s ním. On brání své stanovisko, kdežto ona brání *sebe* proti jeho ostrým výrazům, které se jí dotýkají.

Když muž nebere v úvahu ženiny uražené city, znevažuje je tím a ji to bolí o to víc. Pro něho je těžké pochopit její bolest, protože jeho se poznámky toho druhu a tón

řeči tolik nedotýkají. V důsledku toho si vůbec nedovede představit, jakou bolest své partnerce působí, a vyvolává tím její odpor.

Podobně ženy si neuvědomují, čím se mohou mužů dotknout. Ženy totiž, když se cítí ohroženy, okamžitě nasadí tón, kterým dávají najevo nedůvěru a opovržení. A na to jsou muži velice citliví, zejména jsou-li emocionálně zainteresováni.

Ženy začínají a stupňují hádky hlavně tím, že napřed vyjádří své negativní pocity ohledně partnerova chování, a pak začnou dávat nežádané rady. Když žena opomene proložit své negativní pocity ujištěními, že muži důvěřuje a akceptuje ho, reaguje muž negativně, a žena je zmatena, protože si neuvědomuje, jak se ho její nedůvěra dotýká.

Abychom se vyhnuli hádce, musíme si uvědomit, že náš partner nereaguje na to, co říkáme, ale jak to říkáme. K hádce je zapotřebí dvou, ale zastavit ji může jen jeden. Nejlepší způsob, jak hádku zastavit, je utnout ji hned u kořene. Snažte se rozpoznat okamžik, kdy neshoda začne přecházet v hádku. V té chvíli přestaňte mluvit a dejte si pauzu. Zamyslete se nad tím, jak k svému partnerovi přistupujete. Snažte se pochopit, jak mu nedáváte to, co potřebuje. A po nějaké době se k tomu vraťte, ale v laskavém a zdvořilém tónu. Přestávka nám umožní, abychom se uklidnili, vylízáli si rány a soustředili se, než se znovu pokusíme o komunikaci.

ČTYŘI -Ú- JAK SE VYHNOUT BOLESTI

Existují v podstatě čtyři pozice, které jednotlivci zaujímají, aby nebyli zraňováni v hádkách. Jsou to čtyři ú: útok, útek, úhyb a ústup. Každá z těchto pozic umožňuje krátkodobý zisk, ale dlouhodobě mají všechny všechny opačný výsledek. Proberme si je jednu po druhé.

1. Útok. Tato figura pochází určitě z Marsu. Když rozhovor nabude nelaskavý a znevažující ráz, někteří jedinci instinktivně zaútočí. Okamžitě zatroubí na zteč. Jejich heslem je „nejlepší obrana je útok, pokud možno co nejbezohlednější“. Bojují výtkami, odsuzováním, kritikou a zahanbováním partnera. Mají sklon začít křičet a projevovat silný hněv. Jde jim o to, aby zastrašili svého partnera a přiměli ho tak přistoupit na jejich stanovisko. Když ustoupí, myslí, že zvítězili, ve skutečnosti však prohráli.

Zastrašování v milostném vztahu vždycky snižuje důvěru.

Zastrašování v milostném vztahu vždycky snižuje důvěru. Prorážet si cestu tím, že se snažíte druhé usvědčit z omylu, je nejjistější cesta ke krachu. Ženy se uzavrou a muži přestanou brát veškeré ohledy a ztratí důvěrný vztah, který zpočátku měli.

2. Útek. Tato figura také pochází z Marsu. Marťané, když se chtějí vyhnout konfrontaci, stáhnou se do svých jeskyní a už z nich nevyjdou. Odmítají mluvit a nevyřeší se nic. Toto pasivně-agresivní chování není totéž jako „vybrat si oddechový čas“ a pak se vrátit a vyřešit věci mírumilovněji.

Tito Marťané se bojí konfrontace a vyhýbají se hovoru na jakékoli téma, které by mohlo vést ke sporu. Chodí v milostném vztahu mezi vejci. Ženy si občas stěžují, že

musí chodit jako mezi vejci, ale muži to dělávají také. Je to v nich tak zakořeněno, že si to mnohdy ani neuvědomují.

Některé dvojice prostě o svých neshodách nemluví, jen aby se vyhnuly sporu. Jejich způsob, jak dosáhnout toho, co chtějí, je trestat partnera tím, že mu odeprou lásku. Nevystoupí a neraní svého partnera v otevřeném boji jako zápasníci. Místo toho ho zraňují nepřímou tím, že mu odpírají lásku, kterou zasluhuje. Ve skutečnosti však tím jen dokazují, že mají málo co dát.

Krátkodobým ziskem je mír a soulad, ale nehovoří-li se o sporných bodech a pocity nejsou vyslechnuty, je z toho rozmrzelost. Dlouhodobě se ztratí kontakt s milostnými city, které ty dva původně k sobě poutaly. Začne působit přepracování, přejídání a jiná narkotika jako způsob jak utopit neřešené bolestné pocity.

3. Úhyb. Tato figura pochází z Venuše. Aby se člověk vyhnul bolesti, kterou by mu mohla způsobit konfrontace, předstírá, že žádné problémy nejsou. Žena nasadí úsměv, chová se velice mile a předstírá, že je docela šťastná. Časem se ovšem v takových ženách nahromadí hořkost; vždycky dávají a nikdy nedostanou od svých partnerů, co potřebují. Rozmrzelost blokuje přirozené projevy lásky.

Ženy se bojí upřímně hovořit o svých pocitech, a proto se snaží všechno považovat za „OK, v pořádku a prima“. Tohle obvykle říkají muži, jenže tím myslí něco docela jiného. Muž řekne „Je to O.K, protože se s tím vypořádám sám,“ „To je v pořádku, protože vím, jak na to,“ a „To je prima, protože to zvládnou a nepotřebuji pomoc“. Když tyhle fráze užije žena, může to být známka, že se chce vyhnout konfliktu nebo hádce.

Aby se vyhnula svému „slapobití“, může žena dokonce sama sebe přesvědčit, že je opravdu všechno O.K., prima a v pořádku, i když ve skutečnosti není. Obětuje nebo popře svá přání, pocity a potřeby, aby se vyhnula možnému konfliktu.

4. Ústup. Také tato figura pochází z Venuše. Osoba, která ji uplatňuje, místo hádky ustoupí. Všechno vezme na sebe a je ochotna nést odpovědnost za vše, co partnera či partnerku rozčiluje. Na první pohled to vypadá jako velice láskyplný akt, ale končí to zpravidla ztrátou sama sebe.

Když si mi jeden muž stěžoval na svou ženu. Říkal: „Já ji velice miluji. Ona mi dá všechno, co chci. Jediné, na co si mohu stěžovat, je, že není šťastná.“ Jeho žena dvacet let pro svého manžela zapírala sama sebe. Nikdy se nehádali, a kdybyste se jí zeptali na jejich vztah, odpověděla by: „Je to skvělý vztah. Můj manžel mě velice miluje. Náš jediný problém jsem já sama. Jsem v depresi a nevím proč.“ Je v depresi, protože dvacet let zapírala sama sebe, aby byla příjemná.

Tito lidé intuitivně vycítí, co jejich partner žádá, a udělají všechno, aby mu vyhověli. A pak je mrzí, že musí za lásku platit sebou samými.

Každá forma odvržení je velice bolestivá, protože lidé už se tak dost odvrhují. Snaží se vyhnout odvržení za každou cenu a chtějí, aby je všichni milovali. A přitom se doslova vzdávají sami sebe.

Možná, že jste se našli v některém z těch čtyř Ú anebo dokonce v několika z nich. Lidé zpravidla mezi nimi volí případ od případu. V každé z těch čtyř strategií jde o to chránit se před zraněním. Bohužel to neúčinkuje. Účinné je jediné hádku včas rozpo-

nat a přestat. Vyberte si oddychový čas, abyste se uklidnili, a pak se vraťte a pohovořte si znovu. Cvičte se v komunikaci se zvýšeným pochopením a respektem k opačnému pohlaví a časem se naučíte vyhýbat sporům a hádkám.

PROČ SE HÁDÁME

Muži a ženy se zpravidla přou kvůli penězům, sexu, rozhodnutím, plánům, hodnotám, výchově dětí a odpovědnosti za domácnost. Tyto rozpře a dohadování se však mění v bolestivé hádky jen z jednoho jediného důvodu – necítíme se milováni. Citová bolest pochází z toho, že se necítíme milováni, a když má člověk citovou bolest, je těžké milovat.

Ženy, protože nejsou z Marsu, neuvědomují si instinktivně, co muž potřebuje, aby se s neshodami úspěšně vyrovnal. Protichůdné pocity, názory a touhy staví muže před těžký problém. Čím více k ženě lne, tím obtížnější je pro něho vyrovnat se s rozdíly a neshodami. Když se ženě nelíbí něco, co udělal, bere to muž velice osobně a vyvozuje z toho, že ho nemá ráda.

Muž zvládá rozdíly a neshody nejlépe, když jsou jeho emocionální potřeby uspokojeny. Nedostane-li se mu však lásky, kterou potřebuje, zaujme obranné postavení a projeví se jeho temné stránky: instinktivně tasí svůj meč.

Navenek to může vypadat, že se pře o věc (o peníze, o odpovědnost, atd.), ale pravou příčinou, proč tasí svůj meč, je pocit, že ho žena nemiluje. Když se muž hádá o peníze, o plánování, o děti nebo o cokoli jiného, v skrytu duše se pravděpodobně hádá z některého z následujících důvodů:

SKRYTÉ DŮVODY, PROČ SE MUŽI HÁDAJÍ

**Skrytý důvod,
proč se muž hádá**

**Co potřebuje,
aby se přestal hádat**

1. „Nemám rád, když se rozčiluje pro maličkosti, které udělám nebo neudělám. Cítím to jako kritiku, zavrhování a nepřijetí.“

1. Chce být přijímán takový, jaký je. A místo toho má dojem, že se žena pokouší ho změnit.

2. „Nemám rád, když mi začne vykládat, jak mám to či ono dělat. Necítím se obdivován. Mám pocit, že se mnou jedná jako s dítětem.“

2. Potřebuje být obdivován. A místo toho je haněn.

3. „Nemám rád, když mi klade za vinu, že je nešťastná. Nepovzbuzuje mě, abych byl jejím rytířem v třípytné zbroji.“

3. Potřebuje být povzbuzován. A místo toho je srážen.

4. „Nemám rád, když si stěžuje, jak se nadře a že to nikdo neocení. To mi připadá, jako

4. Potřebuje cítit, že ho žena oceňuje. Má pocit, že ho místo toho zahrnuje

kdyby ona neoceňovala, co pro ni dělám.“

výčitkami a neuznává ho, a připadá si bezmocný.

5. Nemám rád, když si dělá předem starosti, že by něco mohlo nejít. Mám pocit, že mi nevěří.“

5. Potřebuje mít pocit, že se na něho žena spoléhá a že oceňuje to, co dělá pro její zabezpečení. A místo toho má pocit, jako by měl odpovídat za její úzkost.

6. „Nemám rád, když předpokládá, že budu něco dělat nebo mluvit, kdy ona chce. Připadá, že mě nerespektuje a nebere mě takového, jaký jsem.“

6. Potřebuje cítit, že ho žena bere takového, jaký je. Místo toho si připadá kontrolován a nucen k řeči. Má z toho pocit, jako kdyby ji nebyl schopen uspokojit.

7. „Nemám rád, když se cítí dotčena čímkoli, co řeknu. Mám z toho pocit, že mi nevěří, nerozumí mi a odstrkuje mě.“

7. Potřebuje cítit, že je plně akceptován a že se mu důvěřuje. Místo toho má pocit, že ho žena odmítá a není ochotna mu nic prominout.

8. „Nemám rád, když předpokládá, že umím číst její myšlenky. Neumím to. A připadám si špatný nebo neschopný.“

8. Potřebuje cítit, že je uznáván a respektován. Místo toho si připadá jako neúspěšný smolař.

Když se uspokojí mužovy primární emocionální potřeby, sníží se jeho sklon pouštět se do zraňujících hádek. Sám od sebe bude schopen vyslechnout a mluvit s větším respektem, porozuměním a osobním zaujetím. Takovým způsobem se spory, názorové rozdíly a negativní pocity dají vyřešit rozhovorem, jednáním a kompromisem, aniž by se musely vystupňovat v hádky.

Ženy rovněž přispívají k bolestivým svárům, i když ze zcela jiných důvodů. Navenek to může vypadat, že se přou o peníze, odpovědnost nebo o cokoli jiného, v nitru však odporují svému partnerovi z některého z následujících důvodů:

SKRYTÉ DŮVODY, PROČ SE HÁDAJÍ ŽENY

**Skrytý důvod,
proč se žena hádá**

**Co potřebuje,
aby se přestala hádat**

1. „Nemám ráda, když podceňuje hodnotu mých pocitů nebo požadavků. Připadám si vyřazená a nedůležitá.“

1. Potřebuje, aby ji muž bral vážně a hýčkal ji. Místo toho má pocit, že ji odsuzuje a ignoruje.

2. „Nemám ráda, když zapomíná na věci, o které jsem ho požádala. Já si pak připadám jako hlupák. Jako kdybych se ho doprošovala.“

2. Potřebuje cítit, že je respektována a že se na ni pamatuje. Místo toho má pocit, že ji muž zanedbává a že je u něho na posledním místě.

3. Nemám ráda, když mi vyčítá, že jsem rozčilená. Připadá mi, jako kdybych musela být dokonalá, aby mě měl rád. A to nejsem.“

4. „Nemám ráda, když zvyšuje hlas a začne vypočítávat, proč má pravdu. Připadá mi, jako kdybych já pravdu mít nemohla a jemu na mém stanovisku nezáleželo.“

5. „Nemám ráda jeho blahosklonný tón, když začnu mluvit o rozhodnutích, která musíme udělat. Připadám si, jako kdybych mu překážela a mařila jeho čas.“

6. „Nemám ráda, když neodpovídá na mé otázky nebo připomínky. Mám z toho pocit, jako bych vůbec neexistovala.“

7. „Nemám ráda, když mi vysvětluje, proč nemám být uražená, rozzlobená nebo proč nemám mít starost. Mám z toho pocit, že mě podceňuje a že v něm nemám oporu.“

8. „Nemám ráda, když předpokládá, že budu nezaujatá. Vzbuzuje tím ve mně pocit, jako kdybych se vždycky zásadně mýlila nebo byla příliš slabá, než abych mohla něco cítit.“

3. Potřebuje, aby chápal, proč je roztrpčena, a ujistil ji, že ji má pořád rád a že nemusí být dokonalá. Místo toho si připadá nejistá sama sebou.

4. Potřebuje cítit, že jí muž rozumí a respektuje ji. Místo toho jí připadá, že ji muž není ochoten vyslechnout, že ji tyranizuje a sráží.

5. Potřebuje cítit, že mu na jejích citech záleží a respektuje její potřebu být informována. Místo toho má pocit, že ji nerespektuje a necení si jí.

6. Potřebuje si být jista, že ji poslouchá a záleží mu na tom, co říká. Místo toho jí připadá, že ji ignoruje nebo odsuzuje.

7. Potřebuje cítit, že ji bere vážně a že ji chápe. Je roztrpčená, protože jí připadá, že ji nemá rád a nezastane se jí.

8. Potřebuje cítit, že je respektována a hýčkována, zejména když vyjadřuje své pocity. Místo toho si připadá nejistá a bez zastání.

Třebaže všechny tyto bolestné pocity a potřeby jsou reálné a platí, zpravidla se o nich nehovoří a nesdělují se přímo. Uvnitř však narůstají a vybuchují během hádky. Někdy jsou vysloveny přímo, ale obvykle se projevují výrazem tváře, postojem nebo tónem hlasu.

Muži a ženy si musí rozumět a spolupracovat přes své citlivosti a nesmějí si je vyčítat. K vyřešení problému, o který vám jde, se budete muset pokusit komunikovat takovým způsobem, který uspokojuje emocionální potřeby vašeho partnera. Pak se spory budou moci stát rozhovorem dvou vzájemně se podporujících jedinců nutným k vyřešení a projednání neshod a rozporů.

ANATOMIE HÁDKY

Hádka mívá zpravidla svou anatomii. Třeba vám to bude jasné z následujícího příkladu:

Moje žena a já jsme si vyrazili na krásný výlet s piknikem. Po jídle všechno vypadalo ohromně, dokud jsem nezačal mluvit o možných investicích. Mou ženu napros-

to nečekaně rozladilo, že uvažuji o investování určité části našich úspor do stoupajících cenných papírů. Z mého hlediska to byla pouhá úvaha, ona to však pochopila tak, že to plánuji (aniž bych vzal v úvahu její stanovisko). Rozladilo ji, že bych mohl něco takového udělat. Mě rozladilo, že ji to rozladilo, a byla z toho hádka.

Myslíl jsem, že nesouhlasí s mou volbou, a začal jsem jí vysvětlovat, že to není nevýhodné. Moje argumentace však byla značně plamenná, protože jsem se na ni zlobil pro její rozladěnost. Ona argumentovala, že stoupající cenné papíry jsou příliš velké riziko. Ve skutečnosti však byla rozladěna proto, že o té investici uvažuji, aniž bych uvážil její názor na tu věc. Nejvíce ji rozladilo, že nerespektuji její právo na rozladění. Nakonec jsem byl tak rozčilen, že se mi omluvila, že jde o nedorozumění a že samozřejmě mé volbě důvěřuje, a uklidnili jsme se.

Později, když už jsme se sbírali, položila mi tuto otázku. Řekla: „Často, když se hádáme, to vypadá tak, že jsem z nějakého důvodu rozladěna, tebe rozladí ta moje rozladěnost, a já se nakonec musím omluvit, že tě rozčiluji. Někdy mi připadá, že tu něco chybí, a chtěla bych ti říci, že by ses vlastně měl omluvit ty.“

Okamžitě jsem pochopil logiku jejího stanoviska. Čekat omluvu od ní vypadalo opravdu dosti nefér, zejména když jsem ji já rozladil první. Toto pochopení změnilo celý náš vztah. Když jsem o této zkušenosti hovořil na svých seminářích, ukázalo se, že tisíce žen se ztotožňovaly s postojem mé ženy. Byl to další běžný žensko-mužský problém. Podívejme se na to znovu.

1. Žena projeví své rozladění otázkou „XYZ“
2. Muž jí vysvětlí, proč nemá být kvůli „XYZ“ rozladěna.
3. Ženě to připadá jako znevážení jejích citů a rozladí ji to ještě víc.
(Tentokrát je rozladěna spíše pro to znevážení než kvůli „XYZ“.)
4. Muž cítí její nesouhlas a rozčílí se. Obviní ji, že ho rozčiluje, a čeká, že se omluví.
5. Ona se omluví a diví se, co se to vlastně stalo, anebo ji to rozladí ještě víc a spor vyústí v ostrou hádku.

Když jsem si jasně uvědomil anatomii sporu, byl jsem schopen tento problém vyřešit čistším způsobem. Vzpomněl jsem si, že ženy jsou z Venuše, a naučil jsem se nevyčítat své ženě, že je rozladěna. Místo toho jsem se snažil pochopit, čím jsem přispěl k jejímu rozladění. I když šlo o nedorozumění, ona se cítila mnou uražena, a bylo na mně dát jí najevo, že mi to není jedno a že toho lituji.

Když se cítila dotčena, naučil jsem se ji napřed vyslechnout, snažit se pochopit, proč se cítí dotčena, a nakonec říci: „Promiň, že jsem se tě dotkl, když jsem řekl...“ Výsledek se dostavil okamžitě. Hádali jsme se o mnoho méně.

Někdy však je velice obtížné se omluvit. V takových chvílích se zhluboka nadechnu a mlčím. Snažím se představit si její pocity a přijít na příčiny z jejího hlediska. Pak řeknu: „To je mi líto, že tě to tak zamrzelo.“ Třebaže to není žádná omluva, je to aspoň projev, že mi to není jedno, a zdá se, že i to pomáhá.

Muži zřídka říkají „To je mi líto“,
protože na Marsu to znamená,
že jste udělali něco špatně a omlouváte se za to.

Muži zřídka říkají „To je mi líto“, protože na Marsu to znamená, že jste udělali něco špatně a omlouváte se za to. Ženy však říkají „To je mi líto“ ve významu „Není mi lhostejné, co cítíš“. Neznamená to, že se omlouvají za něco, co udělaly špatně. Muži, kteří si tohle přečtou a říkají zřídka „To je mi líto“, dokáží divy, když se naučí užívat tuhle frázi ve venusánském významu. Nejjednodušší způsob, jak odvést řeč a nepohádat se, je říci: „To je mi líto.“

Většina rozeprší se vystupňuje, když muž začne znevažovat ženiny pocity a ona mu odpoví tím, že odmítne jeho. Jako muž jsem se musel cvičit v neznevažování. Moje žena se cvičila vyjadřovat své city přímo, aniž by při tom odmítala mne osobně. Výsledkem bylo méně hádek a více lásky a důvěry. Kdybychom nebyli došli k tomu-to novému poznání, pravděpodobně bychom se přeli stále stejně.

Většina rozeprší se vystupňuje, když muž začne
znevažovat ženiny pocity a ona mu odpoví tím,
že odmítne jeho.

Abychom se vystříhali hádek, je nutné si uvědomit, jak muži nevědomky znevažují a jak ženy nevědomky vysílají odmítavé signály.

Jak muži začínají spor, aniž si toho jsou vědomi

Nejběžnější způsob, jak muži začínají spor, je znevažování ženiných citů nebo názorů. Muži si vůbec neuvědomují, jak znevažují.

Muž například mávne rukou nad ženiným negativním pocitem. Řekne: „S tím si nelam hlavu.“ Jinému muži by takhle fráze zněla docela přátelsky. Vůči intimní partnerce je však necitlivá a bolí.

V jiném případě se muž pokusí rozptýlit ženinu rozladěnost větou: „Vždyť vlastně o nic nejde.“ A pak jí navrhně nějaké praktické řešení problému a čeká, že se jí uleví a bude šťastna. Nechápe, že se cítí znevážena a bez zastání. Není s to ocenit jeho řešení, dokud neuzná její potřebu být rozladěna.

Velmi častý případ nastane, když muž udělá něco, co ženu rozladí. Instinkt mu velí, aby se pokusil všechno napravit tím, že jí vysvětlí, proč nemá být rozladěna. Sebejistě jí vyloží, že měl dobrý, naprosto logický a racionální důvod udělat to, co udělal. Vůbec ho nenapadne, že takový postoj v ní vzbuzuje pocit, jako kdyby neměla právo být rozladěna. Když jí vysvětluje své stanovisko, jediné sdělení, které z toho ona může pochopit, je, že mu nezáleží na jejích citech.

Aby mohla vyslechnout jeho dobré důvody, potřebuje, aby napřed *on* vyslechl její dobré důvody, proč je rozladěna. Musí své vysvětlení na chvíli odložit a pozorně ji vyslechnout. Už tím, že ukáže, jak mu záleží na jejích citech, jí dá najevo, že je na její straně.

Taková změna přístupu vyžaduje cvik, ale dá se jí dosáhnout. Zpravidla když žena sděluje své pocity frustrace, zklamání nebo starosti, každá buňka mužova těla instinktivně reaguje celým katalogem vysvětlení a zdůvodnění, že vlastně vůbec nemá proč být rozladěna. Nechce tím samozřejmě věci zhoršit. Tendence rozmlouvat pocity je prostě marťanský instinkt.

Když muž pochopí, že automatické reakce toho druhu mají opačný účinek, může se jich vzdát. S rostoucím poznáním a zkušenostmi, co na ženu působí, je muž s to provést tuto změnu.

Jak ženy začínají spor, aniž si toho jsou vědomy

Nejběžnější způsob, jak nevědomky začínají rozepře ženy, je, že své city nesdělují přímo. Žena, místo aby přímo řekla, co se jí nelíbí nebo čím je zklamána, začne klást řečnické otázky a bezděčně (nebo vědomě) vysílá signály nesouhlasu. I když to občas není přesně to, co chce vysílat, muži to tak zpravidla vnímají.

Nejběžnější způsob, jak nevědomky začínají rozepře ženy, je, že své city nesdělují přímo.

Když se například muž opozdí, žena nejspíš cítí toto: „Nemám ráda, když na tebe musím čekat,“ nebo „Měla jsem starost, že se ti něco přihodilo.“ Když potom muž přijde, místo aby mu sdělila své pocity přímo, pronese řečnickou otázku jako „Jak můžeš chodit takhle pozdě?“ nebo „Co si mám myslet, když jdeš takhle pozdě?“ popřípadě „Proč jsi nezavolał?“

Když se někoho zeptáte „Proč jsi nezavolał?“, je to samozřejmě v pořádku, pokud očekáváte nějakou platnou odpověď. Ale když je žena rozladěna, už tón její řeči ukazuje, že jí o takovou odpověď nejde, nýbrž naznačuje, že neexistují žádné přijatelné důvody pro to opoždění.

Když muž slyší otázku jako „Jak můžeš chodit takhle pozdě?“ nebo „Proč jsi nezavolał?“, neslyší její city, nýbrž pouze její nesouhlas. Cítí její neodbytnou touhu pomoci mu, aby byl odpovědnější. Připadá si napaden a začne se hájit. Žena nemá tušení, jak bolestně její nesouhlas nese.

Stejně jako žena potřebuje potvrzení vlastní hodnoty, potřebuje muž souhlas. Čím více ženu miluje, tím víc potřebuje její souhlas. Na počátku vztahu je vždycky přítomen. Buď mu žena vyšle signál, že s ním souhlasí, nebo se muž cítí schopen její souhlas získat. V obou případech tu souhlas je.

I když byla žena jiným mužem svým otcem zraněna, vždycky na počátku vztahu vyjádří svůj souhlas. Mívá pocit, že tentokrát jde o docela jiného muže, naprostododlišného od všech, které dosud poznala.

Když žena tento souhlas muži odejme, je to pro něho zvlášť bolestivé. Ženy si obvykle nepamatují, jak odnímají svůj souhlas. A když jej odejmou, cítí se k tomu velice oprávněny. Důvodem této necitlivosti je to, že si ženy opravdu nejsou vědomy, jaký význam souhlas pro muže má.

Žena se může například naučit nesouhlasit s mužovým chováním, a přece ho brát,

jaký je. Muž potřebuje, má-li se cítit milován, aby ho brala takového, jaký je, i když s ním nesouhlasí. Obvykle když žena nesouhlasí s mužovým jednáním a chce ho změnit, muže nepřijímá takového, jaký je. Samozřejmě mohou nastat chvíle, kdy ho „bere“ víc a kdy méně, ale když ho „nebere“ vůbec, je to pro muže velice bolestné.

Většina mužů se příliš ostýchá, než aby připustili, jak moc potřebují, aby je žena „brala“. Mnohdy jdou hodně daleko ve snaze dokázat, že jim na tom vůbec nezáleží. Proč však náhle zchladnou, distancují se a zaujímají obranné postavení, když ztratí ženin souhlas? Protože je bolí, když nedostanou to, co potřebují.

Jeden z důvodů, proč jsou milostné vztahy na počátku tak úspěšné, spočívá v tom, že se muž neustále těší ženině milosti. Je stále jejím rytířem v třpytné zbroji. Dostává se mu požehnání jejího přijetí a díky tomu se nese hrdě. Ale jakmile ji několikrát zklame, upadne v jejich očích a pobude část její milosti. Ztratí její souhlas. A zničehonic je zahrán do psí boudy.

Muž se dovede vyrovnat s ženiným zklamáním, když však je vyjádřeno nesouhlasem nebo zavržením, cítí se hluboce raněn. Ženy obvykle vyslyšají muže v souvislosti s jeho chováním s výrazem hlubokého nesouhlasu. Dělalí to tak, protože předpokládají, že si z toho vezme ponaučení. Ale na něho to tak nepůsobí. V něm to vyvolá pouze strach a odpor. A postupně ztrácí zájem.

„Brát“ muže znamená vidět dobré úmysly za tím, co dělá. I když je nezodpovědný lenoch nebo hulvát, žena dokáže najít a rozpoznat, co je v něm dobrého. Akceptovat někoho znamená najít láskyplný záměr nebo dobrotu za vnějším chováním.

Jednat s mužem tak, jako kdyby neměl žádné dobré důvody pro to, co dělá, znamená odnímat mu souhlas, který mu žena dobrovolně dala na počátku jejich vztahu. Žena by si měla uvědomit, že svůj souhlas může udělit i tehdy, když v jednotlivostech nesouhlasí.

Kritická dvojice problémů, z nichž pocházejí hádky:

1. Muž cítí, že žena neschvaluje jeho stanovisko.
2. Nebo žena neschvaluje způsob, jakým s ní mluví.

Kdy muž potřebuje ženin souhlas nejvíc

K většině hádek dochází ne proto, že spolu dva lidé nesouhlasí, nýbrž proto, že buď muž cítí, že žena neschvaluje jeho stanovisko, nebo žena neschvaluje způsob, jakým s ní muž mluví. Žena s ním často nesouhlasí proto, že znevažuje její stanovisko nebo s ní mluví neuctivě. Když se muži i ženy naučí navzájem uznávat a brát se vážně, odpadnou důvody k hádkám. Budou moci diskutovat a hovořit o rozdílech svých stanovisek.

Když se muž dopustí chyby nebo zapomene vykonat nějakou pochůzku či splnit nějakou povinnost, neumí si žena představit, jak je citlivý. To je chvíle, kdy její lásku potřebuje nejvíc. Když mu v takové chvíli odepre svůj souhlas, způsobí mu nesmírnou bolest. Třeba si ani neuvědomuje, že to dělá. Myslí si možná, že pouze projevuje zklamání, on však to cítí jako nesouhlas.

Jeden ze způsobů, jak ženy nevědomky sdělují nesouhlas, jsou jejich oči a tón

hlasu. Slova, která žena volí, mohou být láskyplná, avšak její pohled a tón jejího hlasu muže zraňuje. Jeho obrannou reakcí je způsobit, aby se cítila v nepravu. Znevažuje ji a obhajuje sebe.

*Muži jsou nejvíce náchylní k hádkám,
když se dopustí chyby
nebo rozhněvají ženu, kterou milují.*

Muži jsou nejvíce náchylní k hádkám, když se dopustí chyby nebo rozhněvají ženu, kterou milují. Když muž ženu zklame, chce jí vysvětlit, proč by se neměla tolik hněvat. Myslí, že jí tím pomůže, aby se cítila lépe. Neví, že když se žena hněvá, nejvíce potřebuje, aby ji vyslechl a potvrdil, že ji bere vážně.

JAK PROJEVIT ROZDÍLY V NÁZORECH BEZ HÁDKY

Nejsou-li zdravé vzory, může být vyjádření rozdílů a neshod velmi obtížný úkol. Většina z našich rodičů se buď nepřela vůbec, nebo jejich spory rychle vyústily v hádku. Následující tabulka ukazuje, jak muži i ženy nevědomky vyvolávají rozepře, a předkládá rozumné alternativy.

U každého typu sporu, charakterizovaného níže, uvádím na prvním místě řečnickou otázku, kterou může žena položit, a pak ukážu, jak ji může muž interpretovat. Potom ukážu, jak může své stanovisko vysvětlit a jak se tím ona může cítit znevážena. A posléze navrhnou způsob, jak se vyjadřovat, abychom se vystříhali hádek.

ANATOMIE ROZEPŘE

1. Když přijde muž domů pozdě

Ženina rétorická otázka

Když přijde muž pozdě domů, žena řekne:

„Jak můžeš chodit takhle pozdě?“ nebo

„Proč jsi nezavolal?“ nebo

„Co si mám podle tebe myslet?“

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „Neexistuje žádný rozumný důvod, abys chodil takhle pozdě!

Jsi nezodpovědný chlap! Já bych nikdy takhle pozdě nepřišla. Jsem lepší než ty!“

Jak to muž vysvětlí

Kdy muž přijde pozdě domů a žena se zlobí, řekne: „Na mostě byl hrozný provoz,“ nebo „Nemůže to být vždycky tak, jak ty chceš,“ nebo „Nemůžeš čekat, že vždycky přijdu včas.“

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „Nemáš proč se rozčilovat, protože mám pro svůj pozdní příchod dobré a rozumné důvody. Moje práce je rozhodně důležitější než ty, a vůbec, jsi moc náročná!“

Co má žena říci,

aby to neznělo jako odsudek

Může říci: „Víš, já opravdu nemám ráda,

Co má říci muž,

aby to neznělo přezíravě

Muž řekne: „Jdu pozdě, já vím. To je mi

když chodíš pozdě. Znervózňuje mě to.
Byla bych ráda, kdybys příště zavolal,
že nemůžeš přijít včas.“

moc líto, že jsem ti způsobil starost.“
Snažte se chápat, co žena potřebuje, aby se
cítila milována, a nepodceňujte to.

2. Když na něco zapomene

Ženina charakteristická otázka

Když muž zapomene něco udělat, žena řekne:
„Jak jsi na to mohl zapomenout?“ nebo
„Copak se na tebe mohu spolehnout?“

Jak to muž vysvětlí

Když muž něco zapomene udělat a žena
se zlobí, řekne muž: „Měl jsem hroznou
spoustu práce a zapomněl jsem, no! To se
člověku někdy stane,“ nebo „Vždyť se tak moc
nestalo. To ještě neznamená, že na tebe
nemyslím.“

Co má žena říci,

aby to neznělo jako odsudek

Když se žena hněvá, může říci: „Já nemám
ráda, když zapomínáš,“ anebo může
zaujmout jiný účinný postoj a vůbec se o tom,
že něco zapomněl, nezmiňovat: „Mně by
udělalo radost, kdybys...“
(Však on ví, na co zapomněl.)

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „Na to žádné
rozumné vysvětlení není. Jsi blbec a není
na tebe spolehnutí. Já do našeho vztahu
vkládám mnohem víc.“

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „Nemusíš se hned
rozčilovat kvůli maličkostem. Jsi moc náročná.
Buď trochu realističtější. Žiješ ve snovém
světě.“

Co má říci muž,

aby to neznělo přezíravě

Muž řekne: „Já jsem zapomněl...
Ty se zlobíš?“ A pak ji nechá vymluvit,
aniž by naznačoval, že nemá pravdu.
Když žena uvidí, že ji opravdu poslouchá,
začne si ho za chvíli zase vážit.

3. Když muž vyjde ze své jeskyně

Ženina řečnická otázka

Když muž vyjde ze své jeskyně, žena řekne:
„Jak můžeš být takhle necitelný a bezohledný?“
nebo „Jak mám podle tebe reagovat?“ nebo
„Jak mohu vědět, co se v tobě děje?“

Jak to muž vysvětlí

Když muž vyjde ze své jeskyně a žena
se zlobí, vysvětlí jí: „Já jsem potřeboval být
chvilu sám. Trvalo to jen dva dny. To přece
není tak moc,“ nebo „Nic jsem ti neudělal,
proč se zlobíš?“

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „Není žádný rozumný
důvod, proč by ses měl ode mne odtahovat.
Jsi zlý a nemáš mě rád. Neměla jsem si
s tebou nic začínat. Pořád mi jen ubližuješ,
a já tobě neubližuji vůbec.“

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „Nemáš proč se cítit
uražená nebo opuštěná, a jestli se tak cítíš,
je to tvoje věc a já s tím nemám nic
společného. Jsi dotěrná a chceš mě jen
komandovat. Budu si dělat, co budu chtít,
a na tvých citech mi houby záleží.“

Co má žena říci,

aby to neznělo přezíravě

Když se žena zlobí, může říci: „Já vím, že se někdy potřebuješ odtáhnout, ale stejně mě to bolí. Neříkám, že na to nemáš právo, ale pro mě je důležité vědět, co se s tebou děje.“

Co má říci muž,

aby to neznělo jako odsudek

Muž řekne: „Já vím, že se tě to dotýká, když se odtáhnou. To musí hodně bolet. Pojd' popovídáme si o tom.“ (Když žena cítí, že jí muž naslouchá, je pro ni snazší akceptovat jeho potřebu se čas od času odtáhnout.)

4. Když muž ženu zklame

Ženina řečnická otázka

Když muž ženu zklame, žena řekne: „Jaks to mohl udělat?“ nebo „Proč jsi neudělal to, co ses chystal udělat?“ nebo „Kdy se konečně naučíš...?“

Jak to muž vysvětlí

Když je žena mužovým jednáním zklamána, muž řekne: „Příště to udělám,“ nebo „Vždyť se tak moc nestalo,“ nebo „Já jsem nevěděl, že ti na tom tak záleží.“

Co má žena říci,

aby to neznělo jako odsudek

Když se žena zlobí, může říci: „Já jsem nerada, když mě zklameš. Předpokládala jsem, že aspoň zavoláš. Dobře, v pořádku, já jenom chci, abys věděl, jaké to je, když...“

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „To je neomluvitelné. Jsi prostě idiot. Nikdy neuděláš nic, jak máš. S tebou nemohu být šťastná, dokud se nezměníš!“

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „To je tvoje vina, že se rozčiluješ. Měla bys být pružnější. Ostatně nemáš proč se zlobit, a i když, co je mně po tom?“

Co má říci muž,

aby to neznělo přezíravě

Muž řekne: „Já vím, že jsem tě zklamal. Pojd', promluvíme si o tom... Jak jsi to cítila?“ A nechá ji mluvit. Dejte ženě možnost, aby byla vyslechnuta, a bude se cítit lépe. Po nějaké chvíli řekněte: „Co bych měl udělat, abys věděla, že jsem s tebou?“ nebo „Jak tě mohu teď podepřít?“

5. Když muž nerespektuje ženiny city a dotkne se jí

Ženina řečnická otázka

Když muž nerespektuje ženiny city a dotkne se jí, řekne žena: „Jak můžeš něco takového říci?“ nebo „Jak se mnou můžeš takhle jednat?“ nebo „To mě nemůžeš vyslechnout?“ nebo „Jednám já s tebou takhle?“

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „Jsi zlý a hrubý. Já jsem mnohem laskavější než ty. Nikdy ti to neprominu. Za tohle bys zasloužil potrestat, měla bych tě opustit. Za všechno zlé můžeš ty.“

Jak to muž vysvětlí

Když muž nerespektuje ženiny city

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „Nemáš žádné

a dotkne se jí, řekne: „Já jsem to tak nemyslel,“ nebo „Jak to, že tě nevyslechnu? Zrovna teď tě poslouchám,“ nebo „To není pravda, že tě vždycky ignoruju,“ nebo „Já se ti přece nesměju.“

**Co má žena říci,
aby to neznělo jako odsudek**

Žena by mohla říci: „Nelíbí se mi, když se mnou takhle mluvíš. Přestaň, prosím tě!“ nebo „Začínáš být hrubý, a to se mi nelíbí. Potřebuji si vybrat oddechový čas.“ nebo „Takhle jsem si náš rozhovor nepředstavovala. Pojď začít znovu,“ nebo „Nezasloužím si, abys se mnou takhle jednal. Pojď toho nechat,“ nebo „Prosím tě, nepřerušuj mě,“ nebo „Buď tak laskav a vyslechni mě.“ (Muž lépe reaguje na krátké a přímé výroky. Kázání nebo otázky mají naprosto nežádoucí účinek.)

právo se cítit dotčená. Chováš se naprosto nerozumně. Jsi přecitlivělá, není s tebou něco v pořádku. S tebou je těžké vyjít.“

**Co má říci muž,
aby to neznělo přezíravě**

Muž řekne: „Omlouvám se. Ty si nezasloužíš takovéhle jednání.“ Pak se hluboce nadechne a beze slova vyslechně, co mu žena poví. Může se stát, že řekne něco jako: „Ty nikdy neposloucháš.“ Když se odmlčí, řekne muž: „Máš pravdu, někdy opravdu neposlouchám. Mrzí mě to, nezasloužíš si ode mě takové jednání... Pojď, začneme znovu. Tentokrát to provedeme lépe.“ Začít rozhovor znovu je výborný způsob, jak předejít jeho eskalaci v hádku. Nechce-li však začít znovu, nevyčítejte jí to. Pamatujte si, že když uznáte její právo na rozhořčení, bude laskavější a přístupnější.

6. Když má muž naspěch a ženě se to nelíbí

Ženina řečnická otázka

Žena si stěžuje: „Proč máme pořád takový spěch?“ nebo „Kam pořád tak spěcháš?“

Jak to muž vysvětlí

Muž vysvětluje: „Vždyť to není tak zlé,“ nebo „Vždyť to tak přece vždycky bylo,“ nebo „Jo, milá zlatá, s tím se nedá nic dělat,“ nebo „No tak už se nezlob, to bude v pořádku.“

**Co má žena říci,
aby to neznělo jako odsudek**

Žena může říci: „Já vím, že to jinak nejde, ale nelíbí se mi to. Mám pocit, že se pořád někam ženeme,“ nebo „Já mám nejraději,

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „Vůbec není proč spěchat! S tebou nikdy nebudu šťastná. Nic na světě tě nezmění. Jsi neschopný a zřejmě ti na mně vůbec nezáleží.“

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „Nemáš si na co stěžovat. Místo abys mi byla vděčná za to, co máš, jsi věčně nespokojená a nešťastná. Tady není nač si stěžovat, jenom věčně otravuješ.“

**Co má říci muž,
aby to neznělo přezíravě**

Muž řekne: „Já to taky nemám rád. Nejradši bych zabrzdil. Člověk si připadá jako blázen.“ V tomto případě dává za pravdu jejím

když nikam nemusíme pospíchat, a nelíbí se mi, když máme někdy naspěch – prostě to nemám ráda. Nemohli bychom příště vyrazit o čtvrt hodiny dřív?“

pocitům. I když jistá část v něm má rychlost ráda, nejlépe jí v takové chvíli vyjde vsříct, když dá najevo, že jistá část v něm její pocity upřímně sdílí.

7. Když si žena připadá v rozhovoru znevažována

Ženina řečnická otázka

Když si žena v rozhovoru připadá znevažována nebo necítí zastání, řekne: „Proč to říkáš?“ nebo „Proč se mnou takhle mluvíš?“ nebo „To si nemůžeš dát pozor na to, co říkáš?“ nebo „Jak to můžeš říci?“

Jak to muž vysvětlí

Muž vysvětlí: „To co říkáš, nedává žádný smysl,“ nebo „Nic takového jsem neřekl,“ nebo „Tohle už tady všechno bylo.“

Co má žena říci, aby to neznělo jako odsudek

Žena by mohla říci: „Mně se nelíbí to, co říkáš. Vypadá to, jako kdybys mě odsuzoval. A to si nezasloužím. Prosím tě, chápej mě,“ nebo „Mám za sebou těžký den. Já vím, že to není tvoje vina. Ale potřebuji, abys pochopil, jak se cítím,“ nebo může prostě přehlédnout jeho poznámky a požádat přímo o to, co chce: „Mám špatnou náladu, mohl bys mě chvíli poslouchat? To mi hodně pomůže.“ (Muže je třeba hodně pobízet k naslouchání.)

Jak tomu muž rozumí

Muž tomu rozumí takto: „Není naprosto žádný důvod, abys se mnou takhle jednal. Proto mě nemáš rád. Vůbec ti na mně nezáleží. Já ti tolik dávám, a ty mi za to nedáváš vůbec nic.“

Jak tomu rozumí žena

Žena tomu rozumí takto: „Nemáš právo se rozčilovat. Jsi potřesená a zmatená. Já vím, co je správné a co není. Já tomu rozumím lépe než ty. Hádat se začínáš ty, ne já.“

Co má říci muž, aby to neznělo přezíravě

Muž řekne: „To je mi líto, že ti to tak připadá. Jaks tomu rozuměla?“ Když dá ženě možnost, aby řekla, jak tomu rozuměla, může pak říci: „Ale to mě mrzí. Už chápu, proč se ti to nelíbilo.“ Pak se odmlčí. Od té chvíle jen poslouchá. Je třeba odolat pokušení ženě vysvětlit, že si to, co muž řekl, špatně vykládá. Když se cítí dotčena, je třeba ji vyslechnout, má-li se všechno urovnat. Vysvětlení mohou přinést prospěch, až když je bolest vyhojena uznáním a porozuměním.

OPORA V TĚŽKÝCH CHVÍLÍCH

Každý vztah má své těžké chvíle. Mohou vzniknout z nejrůznějších důvodů, jako je ztráta zaměstnání, smrt, nemoc, anebo třeba únava. Nejdůležitější v podobných těžkých chvílích je se pokusit komunikovat – laskavě, bez znevažování a s porozuměním. Nejvíce je třeba akceptovat a chápat, že ani my, ani naši partneři nemohou být vždy dokonalí. Naučíme-li se úspěšně komunikovat při menších potížích, bude pro nás snazší se vyrovnat i s těžšími zkouškami, pakliže někdy přijdou.

V každém z výše uvedených příkladů jsem postavil ženu do role osoby, které se muž dotkl tím, že něco udělal nebo neudělal. Samozřejmě i muž se může cítit dotčen,

a všechny mé návrhy se vztahují k oběma pohlavím. Žijete-li v nějakém milostném vztahu, je zeptat se partnera, jak by v té či oné situaci reagoval, užitečné cvičení.

Udělejte si na to chvilku, když se zrovna na svého partnera nezlobíte, a vyptejte se ho, jaká slova na něho nejlépe působí, a sami mu také sdělte, jaká působí nejlépe na vás. Využití takových „předem dohodnutých“ obrátů může být velice užitečné při neutralizaci napětí v případech konfliktu.

Pamatujte si také, že bez ohledu na slova, která zvolíte, nejvíce záleží na citu, který je za nimi. I když užijete doslova výrazů uvedených výše, pokud z nich váš partner nevyčítá vaši lásku, ocenění a sympatie, napětí poroste dál. Jak jsem se už zmínil, nejlepší způsob, jak se vyhnout konfliktu, je uvědomit si okamžik, kdy hrozí, a na chvíli se odmlčet. Vyberte si „oddychový čas“ a soustřeďte se, abyste se k rozhovoru mohli vrátit s větším pochopením, oceněním a sympatiemi k svému partnerovi.

Některé z těch změn vypadají na první pohled divně nebo dokonce neupřímně. Mnozí lidé mají představu, že láska znamená vždycky „říkat, jak to je“. Tento zdánlivě otevřený přístup však nebere v úvahu partnerovy city. Člověk může být čestný a upřímný, a při tom se vyjadřovat tak, aby to neuráželo a nezraňovalo. Nacvičíte-li některé z výše uvedených návrhů, rozšíří to vaši schopnost komunikovat ohleduplněji a s větším důvěrou. Po nějaké době to půjde více méně automaticky.

Pakliže žijete v nějakém vztahu a váš partner se pokouší uplatnit některé z těch návrhů, mějte na paměti, že jejich smyslem je *vycházet vstříc*. Na první pohled mohou vypadat nejen nepřírozeně, ale dokonce neupřímně. Letité návyky nelze změnit během několika týdnů. Važte si každého partnerova kroku; jinak by toho mohl brzy nechat.

BYSTRÝHÁNÍ SE HÁDEK LÁSKYPLNOU KOMUNIKACÍ

Emocionálně nabitých rozepří a hádek je možno se bystrýhat, pakliže chápeme, co náš partner potřebuje, a dbáme na to, abychom mu to poskytli. Následující příběh ilustruje, jak se lze hádce vyhnout, když žena sděluje své pocity přímo a muž je nepodceňuje.

Vzpomínám si, jak jsme kdysi jeli s manželkou na dovolenou. Když jsme vyjeli a konečně jsme si mohli oddechnout po vyčerpávajícím týdnu, předpokládal jsem, že Bonnie bude šťastná, že jedeme na tak dlouhou dovolenou. Ona však si místo toho povzddechla a řekla: „Já mám pocit, že můj život je dlouhé vleklé utrpení.“

Nadechl jsem se, chvíli mlčel, a pak jsem řekl: „Já chápu, co máš na mysli. Mně někdy připadá, jako kdyby ze mě cedili život kapku po kapce.“ Přitom jsem udělal gesto, jako když ždímám hadr. Bonnie souhlasně přikývla a k mému překvapení se náhle usmála a změnila téma rozhovoru. Začala mluvit o tom, jak je nadšena, že si vyjedeme. Před šesti lety by se to nebylo mohlo stát. Byli bychom se pohádali, a já bych z toho mylně obvinil ji.

Rozladila by mě její poznámka, že jí život připadá jako dlouhé utrpení. Byl bych to vzal osobně a myslel bych, že si stěžuje na mě. Zaujal bych obranné postavení a dokazoval bych jí, že náš život vůbec není dlouhé utrpení a že by měla být ráda, že jedeme na takovou nádhernou dovolenou. Pak bychom se byli pohádali a prožili bychom dlouhé vleklé utrpení. A to jen proto, že bych nedocenil její pocity.

Tentokrát jsem pochopil, že pouze vyjadřuje svůj pocit. Nebylo to žádné tvrzení, které by se týkalo mě. Poznámkou, že jsem jako vyždímaný, jsem jí dal plně za pravdu. Ona za to dala za pravdu mně a já jsem pocítil její lásku a přijetí. Díky tomu, že jsem se naučil vážit si jejích citů, dostalo se jí lásky, jakou zasluhuje. A nepohádali jsme se.

VYROVNANÉ ÚČTY S OPAČNÝM POHLAVÍM

Muž se domnívá, že vysoce skóruje, když udělá pro svou ženu něco velkého, například když jí koupí nové auto nebo ji vyveze na nákladnou dovolenou. Předpokládá, že skóruje méně, když udělá něco malého, třeba jí otevře dveře vozu, koupí květinu nebo ji obejmě. Na základě takového účetnictví se domnívá, že ji nejlépe uspokojí, když soustředí svůj čas, energii a pozornost, aby pro ni udělal něco velkého. To však neplatí, neboť ženy v tomhle smyslu účtují jinak.

Z hlediska ženy každý dárek z lásky, velký stejně jako malý, platí stejně. Na velikosti nezáleží, vždycky je to bod. Muž se domnívá, že si může účtovat jeden bod za malý dárek a třicet za velký. Protože nechápe, že ženy vedou účty jinak, soustředí se přirozeně na jeden nebo dva velké dary.

*Z hlediska ženy každý dárek z lásky,
velký stejně jako malý, platí stejně.*

Muž si neuvědomuje, že pro ženu jsou malé věci stejně důležité jako velké. Jinými slovy pro ženu má jedna růže stejnou hodnotu jako včas zaplacená činže. Pokud oba, muž i žena, nepochopí tento základní rozdíl mezi sebou, budou ve svých vztazích neustále zklamávání a frustrování.

Následující příklad to ilustruje:

Při jedné konzultaci si Pam postěžovala: „Já toho pro Chucka tolik dělám a on mě ignoruje. Stará se jen o svou práci.“

Chuck řekl: „Jenže tahle moje práce platí náš krásný dům a umožňuje nám drahé dovolené. Pam by měla být šťastná.“

Pam odpověděla: „Co mi záleží na domě nebo na dovolených, když se nemáme navzájem rádi. Já od tebe chci víc.“

Chuck řekl: „Ty děláš, jako kdybys sama o tolik víc dávala.“

Pam řekla: „To se ví, že dávám. Já pro tebe dělám všechno. Peru na tebe, vařím, uklízím – všechno dělám. Ty děláš jen jedno – chodíš do práce a vyděláváš. A čekáš, že všechno ostatní udělám já.“

Chuck je úspěšný lékař. Jako většina podobných povolání zabere jeho práce hodně času, ale také hodně vynáší. Nemohl pochopit, proč je jeho žena tak nespokojená.

Vydělával „slušné peníze“ a mohl zajistit ženě a rodině „slušné živobytí“, ale když přišel domů, jeho žena byla nešťastná.

Podle Chuckova mínění, čím víc vydělával, tím méně musel dělat doma, aby uspokojil svou ženu. Domníval se, že nabitá peněženka koncem měsíce znamená aspoň třicet bodů pro něho. Když si otevřel vlastní kliniku a začal vydělávat dvakrát tolik, byl přesvědčen, že jeho skóre dělá aspoň šedesát bodů měsíčně. Vůbec ho nenapadlo, že jeho příjmy jsou pro Pam jeden bod měsíčně, ať jsou jakékoli.

Chuck si neuvědomoval, že z jejího hlediska čím víc vydělával, tím méně z toho ona měla. Jeho nová klinika vyžadovala více času a energie. Ona musela dělat o to víc, aby fungoval jejich osobní život a vztah. A měla pocit, že její skóre dělá šedesát bodů k jeho jednomu. Byla z toho velice nešťastná.

Pam měla pocit, že dává o hodně víc, a dostává méně. Z Chuckova hlediska dával on teď mnohem víc (šedesát bodů), a bylo tedy zcela na místě, že od ženy víc dostává. Podle něho to bylo fifty-fifty. Byl s jejich vztahem spokojen, až na to, že ona nebyla šťastná. Vytýkal jí, že chce příliš mnoho. Pro něho plnější peněženka naprosto vyvažovala všechno, co dává ona. A tenhle postoj Pam stále víc zlobil.

Když si poslechli kazetu s mým kurzem o manželských vztazích, byli oba schopni nechat vzájemných výtek a vyřešit svůj problém s láskou. Manželství, které už mělo před rozvodem, se změnilo.

Chuck se naučil, že různé maličkosti mají pro jeho ženu velký význam. Byl překvapen, jak rychle se spousta věcí změnila, když jí věnoval jen o trochu více času a energie. Pochopil, proč jeho práce u ní platí jen za jeden bod.

Pam měla ve skutečnosti dobrý důvod být nešťastná. Opravdu potřebovala Chuckovu osobní energii, snahu a pozornost mnohem víc než přepychový životní styl. Chuck přišel na to, že když vynaloží o maličko méně energie na vydělávání peněz a o trochu více jí vynaloží správným směrem, jeho žena bude mnohem šťastnější. Pochopil, že pracoval dlouho do noci v plané naději, že ji udělá šťastnější. Když pochopil její způsob vedení účtů, mohl chodit domů s novou důvěrou, protože teď věděl, jak ji dělat šťastnou.

DROBNOSTI UDĚLAJÍ MOC

Je mnoho způsobů, jak vyrovnat skóre s partnerkou bez velkých výdajů. Jde prostě jen o zaměření energie a pozornosti jiným směrem. Většina mužů už o těchto věcech ví, ale nedbají na ně, protože si neuvědomují, jaký význam pro ženu mají maličkosti. Muž si vážně myslí, že všelijaké ty drobnosti nehrají žádnou roli ve srovnání s velkými věcmi, které pro ženu dělá.

Někteří muži třeba i začali dělat všelijaké drobnosti, ale udělali to jednou nebo dvakrát a nechali toho. Působením nějakého tajemného instinktu začali soustřeďovat svou energii na nějakou jednu velkou věc. A zanedbali všechny maličkosti, které žena nutně potřebuje, má-li se cítit ve vztahu uspokojena. K tomu, aby ženu uspokojil, musí muž chápat, že žena potřebuje především lásku a oporu.

To, jak ženy počítají body, není prostě jejich záliba, ale potřeba. K tomu, aby se cítily milovány, potřebují ženy mnoho různých projevů lásky. Jeden nebo dva, jakkoli významné, ji uspokojit nemohou.

Tohle pochopit může být pro muže mimořádně nesnadné. Bylo by možné si to představit tak, že ženy mají na lásku nádrž, jako je benzinová nádrž v autě. Je potřeba ji neustále doplňovat. Množství různých drobností (a tím započítávání mnoha bodů) – to je způsob, jak naplnit ženu nádrží na pohonné hmoty. Žena se cítí milována, když je nádrž plná. Potom je schopna odpovídat větší láskou, důvěrou, oceněním, obdivem, a tak dále. A k tomu, aby ta nádrž byla plná, je potřeba spousta drobností.

V následujícím soupise najdete sto a jednu drobnost, pomocí nichž udržuje muž nádrž lásky své ženy plnou.

101 ZPŮSOB JAK VYROVNAT S ŽENOU ÚČTY

1. Když přijдете domů, než se do čehokoli pustíte, vyhledejte ji a dejte jí pusu.
2. Vyptejte se jí konkrétně, co dělala – to předpokládá vědět, co měla v úmyslu (např. „Jak to dopadlo u toho doktora?“).
3. Cvičte naslouchání a kladení otázek.
4. Odolávejte pokušení řešit její problémy – místo toho se snažte vcítit.
5. Věnujte jí dvacet minut soustředěné pozornosti (nečtěte noviny a nedejte se rozptýlit ničím jiným).
6. Noste jí květiny jako překvapení i při zvláštních příležitostech.
7. Plánujte program několik dní předem. Nestačí, když se v pátek zeptáte, co má o víkendu v úmyslu dělat.
8. Pokud obvykle vaří ona nebo je-li právě řada na ní a vypadá unaveně, nabídněte jí, že uvaříte sám.
9. Vysekněte jí poklonu, jak jí to sluší.
11. Nepodceňujte její pocity, je-li rozčilená.
12. Když se někam chystáte, naplánujte více času na přípravu, aby nemusela spěchat.
13. Když nemůžete přijít včas domů, zavolejte jí a oznamte jí to.
14. Když vás požádá o podporu, řekněte ano nebo ne a nevyčítejte jí, že po vás něco žádá.
15. Kdykoli je rozčilená, dejte jí najevo, že s ní cítíte, a řekněte jí: „To je mi líto, že se cítíš dotčena.“ A potom mlčte; dejte jí pocítit, že ji opravdu chápete. Nenabízejte jí řešení nebo vysvětlení, že to není vaše vina.
16. Kdykoli se potřebujete odtáhnout, ujistěte ji, že se vrátíte nebo že si potřebujete promyslet, co vám řekla.
17. Když se uklidníte a vrátíte se zpátky, řekněte jí mírně a bez výčitek, co vám vadilo, aby si nepředstavovala hned to nejhorší.
18. Nabídněte jí, že v zimě uděláte krb.
19. Když s vámi mluví, odložte noviny nebo vypněte televizor a věnujte jí plnou pozornost.
20. Pokud obvykle myje nádobí ona, nabídněte jí čas od času, že to uděláte za ni, zejména je-li unavená.

21. Všimněte si, když je rozčilená nebo unavená, a zeptejte se jí, co všechno má ještě dělat. Pak jí nabídněte, že něco z toho uděláte sám.
22. Když odcházíte z domova, zeptejte se jí, jestli nechce něco z obchodu, a pak to nezapomeňte opravdu přinést.
23. Oznamte jí, když si chcete jít zdřímnout nebo odejít.
24. Dejte jí čtyři pusy denně.

Dejte jí čtyři pusy denně.

25. Zavolejte jí z práce a zeptejte se, jak se jí vede nebo jí povězte něco zajímavého – anebo jí prostě řekněte, že ji máte rád.
26. Řekněte jí „Mám tě rád“ aspoň párkrát denně.
27. Ustelte a uklidte v ložnici.
28. Když vám pere ponožky, obraťte je naruby, aby to nemusela dělat sama.
29. Všimněte si, když je plná nádoba na odpadky, a nabídněte se, že ji vynesete.
30. Když jedete mimo město, dejte jí číslo, kde vás může zastihnout, a zavolejte, že jste v pořádku dojel.
31. Umyjte jí auto.
32. Umyjte své auto a uklidte v něm, když s ní máte schůzku.
33. Umyjte se před milováním a použijte kolínskou, má-li to ráda.
34. Když ji něco rozzlobí, postavte se na její stranu.
35. Nabídněte jí, že jí namasírujete záda, krk nebo nohy (nebo všechno dohromady).
36. Polaskejte ji občas anebo projeďte něžnost, aniž byste projevoval sexuální touhu.
37. Buďte trpělivý, když se svěřuje. Nekoukejte na hodinky.
38. Nepřepínajte kanály, když se s vámi dívá na televizi.
39. Buďte k ní něžný na veřejnosti.
40. Když se držíte za ruce, nenechte svou ruku volně viset.
41. Zjistěte, co ráda pije, abyste jí vždycky mohl nabídnout to, co má ráda.
42. Navrhujte různé restaurace, když si vyjdete; nenechávejte výběr na ní.
43. Kupte předplatní vstupenku do divadla, na koncerty nebo na balet, podle toho, co má ráda.
44. Vyhledávejte příležitosti, kdy se můžete oba hodit do gala.
45. Mějte pochopení, když se opozdí nebo se rozhodne převléci.
46. Ve společnosti jí věnujte větší pozornost než jiným.
47. Dejte jí přednost před dětmi. Ať děti vidí, že věnujete pozornost především jí.
48. Kupujte jí malé dárky, jako bonboniéry nebo parfémy.
49. Kupujte jí věci na sebe (vezměte s sebou do obchodu její fotografii a míry, ať vám prodavačky pomohou vybrat).

50. Noste s sebou její obrázek při zvláštních příležitostech.
51. Občas se spolu na chvíli romanticky ztraťte.
52. Postarejte se, aby věděla, že s sebou nosíte její fotografii, a čas od času ji vyměňte za novější.
53. Bydlíte-li v hotelu, ať vám nachystají něco zvláštního, třeba láhev šampaňského nebo pěnivou jablečnou šťávu nebo květiny.
54. Zapište si nebo si udělejte znaménko v kalendáři u takových dat, jako jsou výročí nebo narozeniny.
55. Na dlouhých výletech nabídněte, že budete řídit.
56. Jezděte pomalu a opatrně, respektujte její přání. Uvědomte si, že bezmocně sedí na předním sedadle.
57. Všimněte si, jak se cítí a komentujte to – „Dneska vypadáš šťastná,“ nebo „Vypadáš nějak unaveně“ – a potom se zeptejte: „Jaký jsi měla den?“
58. Když si s ní vyjdete, prostudujte si předem cestu, aby se nemusela starat o navigaci.
59. Chod'te s ní tančit nebo společně navštěvujte taneční hodiny.
60. Překvapte ji nějakou milostnou básničkou.
61. Jednejte s ní tak, jak jste s ní jednal, když jste spolu začali chodit.
62. Nabídněte jí, že něco opravíte. Zeptejte se jí: „Co myslíš, že by potřebovalo opravit? Mám trochu volného času.“
63. Nabídněte, že jí nabrousíte nože v kuchyni.
64. Kupte jí nějaké dobré lepidlo na slepení rozbitých věcí.
65. Nabídněte se, že vyměníte žárovky, hned jak prasknou.
66. Pomozte ji likvidovat krámy.
67. Čtěte nebo vystřihujte jí výňatky z novin, které by ji mohly zajímat.
68. Zapisujte jí čitelně všechny telefonní vzkazy.
69. Udržujte v čistotě podlahu v koupelně a vytřete ji vždycky, když se sprchujete.
70. Otevírejte jí dveře.
71. Nabídněte se, že jí ponesete nákup.
72. Nabídněte se, že jí odnesete těžké krabice.
73. Na výletech se starejte o zavazadla a o jejich uložení ve voze.
74. Pokud umývá nádobí nebo je na ní toho dne řada, nabídněte se, že jí pomůžete vydrhnout hrnce nebo že za ní uděláte jiné podobné práce.
75. Sestavte seznam, co je třeba opravit, a nechte jej v kuchyni. Kdykoli máte čas, něco z toho udělejte. Neodkládejte to na dlouho.
76. Když připravuje jídlo, pochvalte ji, jak dobře vaří.
77. Když vám něco říká, dívejte se na ni.
78. Dotkněte se jí rukou čas od času, když s ní mluvíte.
79. Projevte zájem o to, co během dne dělá, jaké knihy čte a s jakými lidmi se stýká.
80. Když ji posloucháte, ujistěte ji o svém zájmu citoslovci jako „ale, ale, to snad ne, prosím tě!“ apod.
81. Ptejte se jí, jak se cítí.

82. Pokud stonala, přepelte se jí, jak se cítí teď a jestli jí nic nechybí.
83. Když je unavena, nabídněte se, že uvaříte čaj.
84. Připravujte se ke spánku společně a uléhejte ve stejnou dobu.
85. Polibte ji a rozlučte se s ní, když odcházíte.
86. Smějte se jejím žertům a humoru.
87. Když pro vás něco udělá, výslovně jí poděkujte.
88. Všimněte si, když má nový účes, a lichotivě jí ho pochvalte.
89. Vytvořte příležitost, abyste byli spolu sami.
90. Neberte telefon v intimních okamžicích, nebo když se vám žena svěruje se svými pocity.
91. Vyjeďte si spolu na kole, i na docela krátkou projížďku.
92. Zorganizujte piknik. (Nezapomeňte na speciální prostředí.)
93. Když se chystá k praní, odneste jí věci na mandl nebo se nabídněte, že vyperete sám.
94. Jděte s ní občas na vycházku bez dětí.
95. Jedněte s ní tak, aby viděla, že vám jde o to, aby dostala, co chce, a vy abyste taky dostal, co chcete. Nedělejte ze sebe mučedníka.
96. Dejte jí najevo, že se vám po ní stýskalo, když jste byl pryč.
97. Přineste jí oblíbený koláč nebo dort.
98. Jestli obvykle nakupuje potraviny ona, nabídněte, že to jednou uděláte sám.
99. Při romantických příležitostech jezte lehce, abyste později nebyl přecpaný a unavený.
100. Požádejte ji, aby tenhle seznam doplnila podle svých představ.
101. Nechávejte prkénko na záchodě dole.

KOUZLO MALIČKOSTÍ

Když muž pro svou ženu dělá různé maličkosti, má to účinek přímo magický. Doplnuje to její nádrž lásky a udržuje vyrovnané účty. Když jsou účty vyrovnané nebo téměř vyrovnané, žena ví, že je milována, a na oplátku dává muži více důvěry i lásky. Když žena ví, že je milována, může milovat bez výhrad.

Dělat ženě různé maličkosti má však léčivý účinek i na muže. Ty drobnosti totiž hojí jeho resentimenty stejně jako její. Začne se cítit silný a výkonný, protože jí se dostává uznání, které potřebuje. Oba jsou tak uspokojováni.

Co muž potřebuje

Stejně jako muži potřebují dělat ženám drobné služby a pozornosti, i ženy mají potřebu být zvláště pozorné, aby ocenily to, co pro ně muž dělá. Úsměvem a poděkováním mu dají najevo, že získal bod. Muž takové ocenění a povzbuzení potřebuje, aby mohl dávat dál. Potřebuje mít pocit, že je schopen se odlišit. Muži přestanou dávat, když cítí, že jsou považováni za jisté a samozřejmé vlastnictví. Žena jim musí dát najevo, že oceňuje to, co pro ni dělají.

To neznamená, že musí předstírat, že je teď všechno naprosto dokonalé, protože

za ni muž vysypal odpadkový koš. Stačí, když si všimne, že ho vysypal, a řekne „dík“. Během času bude z obou stran proudit více lásky.

Co muž potřebuje, aby žena akceptovala

Žena by měla akceptovat mužův instinktivní sklon soustředit všechnu energii na jednu velkou věc a podceňovat význam maličkostí. Když tento sklon pochopí, nebude to pro ni takový šok. Než aby muži vyčítala, že dává méně, může s ním žena raději konstruktivně spolupracovat na řešení toho problému. Může mu vždycky čas od času dát najevo, jak si váží maličkostí, které pro ni udělal, a toho, že těžce a ochotně pracuje.

Měla by mít na paměti, že to, že zapomíná na maličkosti, neznamená, že ji nemá rád, nýbrž že se už zase soustřeďuje na velké věci. Místo aby s ním bojovala nebo ho trestala, může povzbudit jeho osobní zájem tím, že ho požádá o pomoc. Když bude muže více oceňovat a povzbuzovat, postupně ho naučí chápat, že maličkosti jsou stejně důležité jako velké věci. Bude se méně hnát za úspěchem, víc bude relaxovat a více času trávit se ženou a s rodinou.

ZAMĚŘIT ENERGII A POZORNOST JINAM

Vzpomínám si, kdy jsem se poprvé začal učit zaměřovat energii na maličkosti. Když jsme byli s Bonnií krátce svoji, byl jsem skoro pracovní maniak. Kromě psaní knih a vedení seminářů jsem ještě skoro padesát hodin týdně dával konzultace. V prvním roce manželství mi Bonnie znovu a znovu dávala najevo, jak moc potřebuje trávit víc času se mnou. Neustále mi sdělovala svůj pocit osamělosti a bolesti.

Občas mi tyto pocity sdělovala dopisem. Říkáme tomu milostný dopis. Končí vždycky vyjádřením lásky a obsahuje pocity hněvu, smutku, strachu a lítosti. V Kapitole 11 se budeme významem takových dopisů a způsobem, jak je psát, zabývat hlouběji. Bonnie mi napsala milostný dopis o tom, že příliš mnoho času ztrávím v práci.

Drahý Johnne,

píšu ti, abych se s tebou podělila o své pocity. Nechci tě poučovat, co máš a nemáš dělat. Chci jen, abys chápal to, co cítím.

Hněvám se, že trávíš tolik času v práci. Hněvám se, že přicházíš domů pozdě a na mě už ti čas nezbyvá. Chci s tebou více být.

Bolí mě pocit, že ti víc záleží na tvých klientech než na mně. Jsem smutná, že jsi tak unavený.

Bojím se, že se mnou trávit čas nechceš. Bojím se, že jsem v tvém životě jen zátěží. Bojím se, že tě otravuji. Bojím se, že pro tebe mé city nic neznamenají.

Je mi líto, jestli to nerad slyšíš. Vím, že děláš, co můžeš. Vážím si toho, jak tvrdě pracuješ.

Miluji Tě, Tvá Bonnie

Když jsem četl, že si připadá zanedbávaná, uvědomil jsem si, že opravdu dávám víc svým klientům než jí. Plně jsem se věnoval svým klientům, domů jsem chodil utahaný a svou ženu jsem ignoroval.

Když muž příliš pracuje

Ignoroval jsem ji ne proto, že jsem ji nemiloval nebo že mi na ní nezáleželo, nýbrž proto, že mi pro ni nic nezbyvalo. Naivně jsem se domníval, že to nejlepší, co mohu udělat, je zajistit jí a celé rodině pohodlný život (= více peněz). Když mi došlo, jak to ona cítí, vypracoval jsem si plán řešení našeho vztahu.

Místo abych přijímal osm klientů denně, začal jsem jich přijímat jen sedm. Bral jsem to tak, že osmý klient je moje žena. Každý večer jsem přišel domů o hodinu dříve. V mysli jsem si představoval, že žena je můj nejdůležitější klient. Věnoval jsem jí naprostou a soustředěnou pozornost, jakou bych věnoval klientovi. Když jsem přišel, dělal jsem různé maličkosti za ni. Úspěch se dostavil okamžitě. Nejenom že byla šťastnější ona, i já jsem byl šťastnější.

Za nějaký čas, když jsem cítil, že mě miluje pro tu oporu, kterou skýtám jí a celé naší rodině, začal jsem se méně hnát za úspěchem. Zpomalil jsem, a k mému překvapení to bylo ku prospěchu nejen mé rodiny, ale i mé práce – byla úspěšnější, aniž bych se tolik dřel.

Přišel jsem na to, že jsem-li úspěšný doma, odrazí se to i v mé práci. Uvědomil jsem si, že úspěchu ve světě práce se nedosahuje pouze tvrdou prací. Záleží také na schopnosti člověka vzbudit v ostatních důvěru. Když jsem cítil lásku své rodiny, nejenže jsem si připadal jistější sám sebou, ale i ostatní mi více důvěřovali a cenili si mě.

Jak může žena pomoci

Velkou roli v téhle změně sehrála Bonniina podpora. Nejen se se mi upřímně svěřovala se svými pocity, ale také mě důsledně žádala, abych pro ni něco udělal, a když jsem to udělal, zahrnula mne projevy uznání. Postupně jsem si začal uvědomovat, jak je to krásné být milován za maličkosti. Zbavil jsem se pocitu, že musím vykonat něco velkého, mám-li si zasloužit lásku. To byl pro mě objev.

KDY ŽENY BODUJÍ

Ženy mají podivuhodnou schopnost cenit si velkých věcí v životě stejně jako malých. To je pro muže požehnání. Většina mužů se snaží dosahovat stále větších a větších úspěchů, protože věří, že se tím stanou hodnými lásky. V hloubi duše prahnou po lásce a obdivu druhých. Netuší, že mohou získat lásku a obdiv i bez velkých úspěchů.

*Většina mužů se snaží dosahovat stále větších a větších úspěchů,
protože věří, že se tím stanou hodnými lásky.*

Žena má schopnost vyléčit muže z této honby za úspěchem tím, že oceňuje drob-

né věci, které dělá. Může se však stát, že své ocenění nedá najevo, pakliže neví, jak důležité to pro muže je. Může popustit uzdu své rozmrzelosti.

JAK LÉČIT ROZMRZELOSTNÍ RÝMU

Ženy maličkosti instinktivně oceňují. Jedinou výjimkou je, když si žena neuvědomí, že muž potřebuje její ocenění slyšet, nebo když má pocit, že jejich účty nejsou vyrovnané. Když si žena připadá nemilovaná a zanedbávaná, je pro ni nesnadné automaticky ocenit, co pro ni muž dělá. Cítí rozmrzelost, protože vložila do jejich vztahu víc než on. Tato rozmrzelost blokuje její schopnost oceňovat maličkosti.

Rozmrzelost, stejně jako chřipka nebo rýma, je druh onemocnění. Když žena onemocní rozmrzelostí, má sklon popírat, co pro ni muž udělal, protože podle ženského způsobu vedení účtů udělala sama mnohem víc.

Když je skóre čtyřicet ku deseti pro ženu, může si žena připadat velice rozmrzelá. Něco se s ní stane, když cítí, že dává víc, než dostává. Zcela bezděčně odečte jeho deset od svých čtyřiceti a dojde k závěru, že jejich skóre je třicet ku nule. Matematicky to odpovídá a je to snad i pochopitelné, ale není to pravda.

Když odečte jeho počet bodů od svých, vyjde jí, že on je nula, jenže on není nula. On nedal nulu, nýbrž deset. Když přijde domů, má žena v očích nebo v hlase chlad, který mu sděluje, že je u ní nula. Upírá mu všechno, co dělá on. Jedná s ním, jako kdyby nedal nic, ale on dal deset.

Důvod, proč má žena sklon škrtnout mužovy body, spočívá v tom, že si připadá nemilována. Nevyrovnané účty v ní vyvolávají pocit, jako kdyby pro něho nic neznamenala. Připadá si nemilována, a proto je pro ni velice těžké ocenit těch deset bodů, které on může oprávněně reklamovat. Není to samozřejmě fér, ale je to tak.

Co se obvykle v takovém případě stane, je, že muž ztratí veškerou motivaci dávat víc. Chytí rozmrzelostní rýmu. Ona je pak ještě rozmrzelejší a situace je stále horší a horší.

Co může žena udělat

Jediný způsob, jak tento problém řešit, je přistupovat k němu s pochopením pro obě strany. On potřebuje být oceňován, kdežto ona potřebuje cítit oporu. Jinak se jejich nemoc bude stále zhoršovat.

Řešení této rozmrzelosti spočívá v tom, že žena převezme odpovědnost. Musí převzít odpovědnost, protože svůj problém způsobila tím, že dávala více, a tím zavini-la nevyrovnané skóre. Musí se léčit, jako kdyby měla chřipku, a přestat tolik vkládat do jejich vztahu. Potřebuje se kurýrovat a dovolit tak partnerovi, aby o ni pečoval.

Když je žena rozmrzelá, obvykle nedává muži možnost, aby jí byl oporou, a když se o to muž pokouší, popře žena hodnotu toho, co pro ni udělal, a připíše mu další nulu. Zabouchne mu dveře před nosem. Když převezme zodpovědnost za to, že dávala příliš mnoho, nechá výčitek a začne počítat skóre od začátku. Tím mu dá novou šanci a se svým novým poznáním zlepší situaci.

Co může udělat muž

Když muži připadá, že není oceňován, přestane skýtat ženě oporu. Způsob, jak se může se vzniklou situací vyrovnat, spočívá v tom, že pochopí, jak je pro ni těžké přislovat mu body za jeho oporu a oceňovat ho, když onemocněla rozmrzelostí.

Může polevit ve své vlastní rozmrzelosti, když pochopí, že ona teď potřebuje chvíli dostávat, aby mohla opět dávat. Může to mít na paměti, když jí pozorně dává svou lásku najevo drobnými činy. Nějakou dobu by neměl očekávat, že bude tak vděčná, jak si on zaslouží a potřebuje. V tomto případě by měl na sebe vzít odpovědnost za to, že ji tou rýmou nakazil, protože zanedbával drobnosti, které ona potřebuje.

S vědomím toho může dávat, aniž by za to něco čekal, dokud se ona ze své rýmy nezotaví. Vědomí, že tento problém může vyřešit, mu rovněž pomůže zbavit se své vlastní rozmrzelosti. Když muž dává dál a žena se soustředí na to, že nemusí dávat, a přijímá jeho oporu s láskou, může být rovnováha brzy obnovena.

PROČ MUŽI DÁVAJÍ MÉNĚ

Muž jen zřídka vědomě více přijímá a méně dává. Přesto je o mužích známo, že v milostném vztahu dávají méně. To jste pravděpodobně už zjistili. Ženy si obvykle stěžují, že jejich partner je má na počátku vztahu velice rád, postupně však je stále pasivnější. Mužům také připadá, že se s nimi nejedná fér. Na počátku je ženy tak vysoce oceňují a milují, a pak jsou rozmrzelé a náročné. Tomu tajemství se dá porozumět, když si uvědomíme, že muži a ženy vedou jinak své účty.

Tady máte pět hlavních důvodů, proč muž přestává dávat.

1. Marťané si idealizují čestnost. Muž soustřeďuje všechnu svou energii na to, co právě dělá, a myslí, že tím dosáhl padesáti bodů. Pak přijde domů, sedne si a čeká, že žena udělá svých padesát bodů. Neví, že podle ní dosáhl teprve jednoho bodu. Přestane dávat, protože podle svého názoru už dal víc.

Považuje to za férový a láskyplný přístup. Umožňuje jí, aby vyrovnala skóre. Nenapadne ho, že jeho celodenní těžká práce v úřadě má v jejích očích hodnotu jediného bodu. Jeho představa fér hry se může uplatnit jen tehdy, když vezme na vědomí a uzná, že žena přičítá bod za každý dar z lásky. To má své praktické důsledky jak pro muže, tak pro ženy. Jsou to:

Pro muže: Mějte na paměti, že pro ženu velký čin stejně jako malý platí za jeden bod. Všechny dary z lásky jsou stejné a stejně žádoucí – velké jako malé. Abyste v ženě neživili rozmrzelost, naučte se dělat některé z těch tak důležitých maličkostí. Nečekejte, že žena bude uspokojena, pokud nedostane určité množství projevů lásky, ať už velkých nebo malých.

Pro ženy: Mějte na paměti, že muži pocházejí z Marsu; samy od sebe je nenapadne dělat maličkosti. Dávají méně ne proto, že nemilují, ale protože se domnívají, že už svůj díl dali. Pokuste se to nebrat osobně. Místo toho je povzbuzujte tím, že stále žádáte víc. Nečekejte, až budete mužovu oporu zoufale potřebovat nebo až bude skóre značně nevyrovnané. Nedožadujte se opory; spolehněte se, že vám ji muž ochotně poskytne, jen potřebuje trochu pobídnout.

2. Venušanky si idealizují nezištnou lásku. Žena dává tolik, kolik může, a teprve když je zcela vyčerpaná a prázdná, uvědomí si, že dostala méně. Ženy nevedou účetnictví od začátku; štědře rozdávají a předpokládají, že to muži budou dělat také.

Jak jsme viděli, muži nejsou stejní. Muž štědře dává až do chvíle, kdy je skóre, jak on to chápe, nevyrovnané v jeho prospěch, a pak přestane dávat. Muž obvykle dává hodně, a pak si sedne a čeká, že dostane protihodnotu.

Když je žena šťastna, že může dávat, muž instinktivně předpokládá, že dohání body a že tedy vede on. Poslední, co ho napadne, je, že dal méně. On sám by totiž nikdy nedával, kdyby bylo skóre nevyrovnané v jeho prospěch.

Ví, že kdyby se po něm žádalo, aby dával dál, když cítí, že dal více, určitě by se neusmíval. Tohle si uvědomte. Když žena štědře dává a usmívá se, dělá z toho muž závěr, že skóre musí být víceméně vyrovnané. Vůbec mu nepřijde na mysl, že ženy mají nepochopitelnou schopnost šťastně dávat skoro až do chvíle, kdy je skóre třicet ku nule. To má rovněž praktické důsledky pro muže i pro ženy.

Pro muže: Pamatujte se, že když žena dává s úsměvem, nemusí to nutně znamenat, že skóre je víceméně vyrovnané.

Pro ženy: Pamatujte si, že když štědře dáváte, bere to muž jako znamení, že je skóre vyrovnané. Chcete-li ho podnítit, aby dával více, přestaňte jemně a s půvabem dávat vůbec. Dovolte mu, aby dělal nějaké maličkosti za vás. Pobídněte ho tím, že ho požádáte o podporu v maličkostech a pak mu projevíte vděčnost.

3. Marťané dávají, jsou-li o to požádáni. Marťané se pyšní svou soběstačností. Nikdy nežádají o pomoc, pokud to skutečně nepotřebují. Na Marsu se považuje za hrubost poskytnout pomoc dřívě, než jste požádáni.

Venušanky naopak nikdy na požádání nečekají. Když milují, dávají hned, pokud jen trochu mohou. A dávají tím víc, čím víc milují.

Když muž nenabídne ženě pomoc, žena z toho dělá mylný závěr, že ji nemiluje. Někdy dokonce zkouší jeho lásku tak, že zásadně o pomoc nežádá a čeká, jestli ji sám nabídne. A když to neudělá, je rozmrzelá. Nechápe, že muž čeká, až bude požádán.

Jak jsme viděli, pro muže je důležité vyrovnané skóre. Když má muž pocit, že vložil do vztahu víc, začne instinktivně žádat více podpory; připadá mu, že má nárok na víc, a začne víc žádat. Na druhé straně, dává-li méně, ani ho nenapadne žádat o víc. Instinktivně přestane o podporu žádat a začne hledat způsob, jak ji sám poskytnout.

Když žena o podporu nežádá, muž se mylně domnívá, že je skóre vyrovnané nebo že on dává více. Neví, že žena předpokládá, že jí podporu sám nabídne.

I tento třetí rozbor má praktické důsledky jak pro ženy, tak pro muže.

Pro ženy: Mějte na paměti, že muž čeká na znamení, které mu napoví, kdy a jak má dávat více. Čeká, že bude požádán. Předpokládá, že dosáhne náležité zpětné vazby, když ho žena požádá anebo mu řekne, že má dávat víc. Navíc když žena požádá, muž ví, co má dát. To muži leckdy nevědí. I když si muž uvědomuje, že dává méně, dokud ho žena nepožádá o podporu v maličkostech, bude se pořád soustřeďovat spíše na velké věci a předpokládat, že větší úspěch nebo více peněz to spraví.

Pro muže: Mějte na paměti, že žena instinktivně nepožádá o pomoc, i když ji potřebuje. Místo toho čeká, že jí pomoc, pokud ji milujete, nabídnete sám. Nabízejte jí tedy svou pomoc v maličkostech.

4. Venušanky říkají ano, i když je skóre nevyrovnané. Muži si neuvědomují, že požádají-li o oporu, žena řekne ano, i když je skóre nevyrovnané. Může-li žena svého muže podpořit, udělá to. Nemyslí na účetnictví. Muži by si měli dát pozor, aby nežádali příliš moc. Když žena cítí, že dává víc, než dostává, začne být časem roztrpčena, že jí nejste dostatečnou oporou.

Muži mylně předpokládají, že dokud žena říká na jejich potřeby a přání ano, dostává tolik, kolik chce. Domnívají se, že skóre je vyrovnané, i když není.

Vzpomínám si, že jsem první dva roky našeho manželství bral ženu do kina dvakrát týdně. Jednoho dne se rozzlobila a řekla: „Pořád děláme jen to, co chceš ty. Nikdy neděláme, co chceš já.“

Přirozeně mě to překvapilo. Myslel jsem, že když stále říká ano, je se situací spokojena. Myslel jsem, že chodí do kina stejně ráda jako já.

Jednou mě upozornila, že do města přijela opera nebo že bychom mohli zajít na koncert. Když jsme jeli kolem místního divadla, poznamenala třeba: „Tohle by mohlo být pěkné, pojď se na to podívat.“

Ale když jsem později v tom týdnu řekl: „Pojď do kina, tenhle film má hodně velký ohlas.“

A ona nadšeně řekla: „Dobře.“

Já jsem to mylně pochopil tak, že chodí do kina stejně ráda jako já. Ona ve skutečnosti byla ráda, že je se mnou, proti tomu filmu nic neměla, ale co *chtěla* shlédnout, to byl ten místní kulturní podnik. Proto se mi o něm zmínila. Protože však vždycky souhlasila s kinem, neměl jsem tušení, že se obětuje, aby mi udělala radost.

Z toho plynou praktické důsledky pro muže i pro ženy.

Pro muže: Mějte na paměti, že když žena řekne ano na vaše přání, nemusí to vůbec znamenat, že je skóre vyrovnané. V její mysli to může být dvacet ku nule a ona stejně šťastně řekne: „Ano, já ti ten oblek donesu do čistírny,“ nebo „Dobře, já ti tam zavolám.“

To, že je ochotna udělat, co vy chcete, neznamená, že to chce i ona. Zeptejte se jí, co chce dělat. Zajímejte se o to, co se jí líbí, a pak nabídněte, že tam s ní zajdete.

Pro ženy: Mějte na paměti, že když jste ochotna vyhovět nějakému mužovu přání, udělá si z toho závěr, že jeho skóre je přinejmenším vyrovnané. Pakliže dáváte víc a dostáváte méně, přestaňte říkat ano na jeho návrhy. Místo toho ho jemně, ale rozhodně požádejte, aby udělal on něco pro vás.

5. Marťané dávají trestné body. Ženy si neuvědomují, že muži dávají trestné body, když si připadají nemilováni nebo nepodporováni. Reaguje-li žena nedůvěřivě, odmítavě, nesouhlasně nebo přezíravě, dává muž trestné či minusové body.

Když se například muž cítí dotčen tím, že žena neoceníla něco, co udělal, považuje za své právo srazit jí body. Když dala deset, může muž, který se cítí nějak dotčen, reagovat tím, že jí těch deset bodů neuzná. A cítí-li se ještě více dotčen, může jí srazit třeba dvacet bodů. A výsledek je, že mu rázem deset bodů dluží, třebaže minutu před tím o deset bodů vedla.

Tohle ženu velice mate. Dá třeba ekvivalent třiceti bodů, a on jí je v nějaké chvíli hněvu srazí. Má dojem, že je v právu, když jí nedává nic, protože je mu dlužna. Podle něco je to fér. Matematicky to možné fér je, ale ve skutečnosti ne.

Trestné body jsou v milostném vztahu zhoubné. Působí, že si žena připadá nedoceněna a že muž dává méně. Když muž v myslí škrtne láskyplnou oporu, kterou mu žena poskytl, přestane cítit potřebu dávat. Stane se pasivním.

I tento pátý vhléd má praktické důsledky pro muže i pro ženy.

Pro muže: Uvědomte si, že trestné body nejsou fér a neplatí. Když se cítíte nemilován, urážen nebo zraňován, hleďte to ženě odpustit a raději si vzpomeňte na všechno dobré, co vám dala, než abyste ji trestal tím, že to všechno popřete. Zdvořile a s úctou jí sdělte, v čem se vás dotkla. A pak jí dejte možnost, aby se omluvila. Tresty neplatí! Budete se cítit daleko lépe, poskytnete-li jí možnost, aby vám dala, co potřebujete. Uvědomte si, že je Venušanka, že neví, jaké jsou vaše potřeby a jakou vám působí bolest.

Pro ženy: Mějte na paměti, že muži mají sklon dávat trestné body. Proti tomuto zlovyku se můžete bránit dvojným způsobem.

První způsob je, že si uvědomíte, jaké chyby se dopouští tím, že vám odnímá body. Povězte mu nějakým jemným a zdvořilým způsobem, jak se cítíte. V příští kapitole si probereme způsoby, jak vyslovit obtížné nebo negativní pocity.

Druhý způsob spočívá v tom, že si uvědomíte, že vám strhává body jen tehdy, když si připadá nemilován, a že vám je okamžitě připíše zpět, když bude vědět, že ho milujete a stojíte o něho. Když mu dáte pocítit svou lásku za různé drobnosti, které pro vás udělá, bude vám strhávat body čím dál tím méně. Snažte se pochopit jeho odlišnou potřebu lásky, abyste ho nezraňovala.

Až budete schopna poznat, co se ho dotklo, dejte mu znát, že toho litujete. A především mu dejte ten podíl lásky, který nedostal. Když si připadá nedoceněn, dejte mu tolik ocenění, kolik potřebuje; má-li pocit, že je odmítán nebo manipulován, dejte mu najevo, jak o něho stojíte a jak ho respektujete; má-li pocit, že mu nevěříte, prokažte mu důvěru, kterou potřebuje; má-li pocit, že ho přezíráte, zahrňte ho obdivem. Když bude cítit vaši lásku, přestane vám srážet trestné body.

Nejtěžší na tom je poznat, co se ho dotklo. Většinou to totiž, když se stáhne do své jeskyně, sám neví. A když z ní vyjde, zpravidla o tom nehovoří. Jak může žena vědět, čím se dotkla jeho citů? Když si přečtete tuto knihu a uvědomíte si, že mužská potřeba lásky je odlišná, budete v tom mít náskok před ostatními ženami.

Jiný způsob, jak žena může zjistit, co se přihodilo, je komunikace. Jak už jsem poznamenal, čím více je žena schopna se otevřít a přiměřeným způsobem sdělovat své city, tím spíše je muž schopen se otevřít a sdělovat jí své bolesti.

JAK MUŽI DÁVají BODY

Muži dávají body jinak než ženy. Pokaždé, když žena ocení, co pro ni udělal, cítí se muž milován a dá jí za to bod. K vyrovnání skóre v milostném vztahu muž opravdu nežádá nic než lásku. Ženy si moc své lásky neuvědomují a častokrát se zbytečně snaží získat si mužovu lásku tím, že pro něho dělají víc, než chtějí.

Když žena ocení, co pro ni muž dělá, dostane se mu tím hodně té lásky, kterou potřebuje. Uvědomte si, že muži v první řadě potřebují, aby byli přijímáni takoví, jací jsou. Muž samozřejmě také potřebuje, aby se žena podílela na domácích povinnostech každodenního života, ale pokud jej „nebere“, je pro něho tento její příspěvek téměř bezvýznamný a rozhodně naprosto nedůležitý.

Muž ovšem potřebuje, aby se žena podílela
na domácích povinnostech každodenního života,
ale pokud jej „nebere“,
je pro něho tento její příspěvek téměř bezvýznamný
a rozhodně naprosto nedůležitý.

Stejně tak žena nemůže ocenit velké věci, které muž pro ni dělá, pokud nedělá i spoustu malých věcí. Ty drobnosti uspokojí její primární potřebu mužovy péče, pochopení a respektu.

Hlavním zdrojem lásky je pro muže ženina láskyplná reakce na jeho chování. I on má svou nádrž lásky, ale ta se neplní nutně jen tím, co pro něho žena dělá, nýbrž především tím, jak na něho reaguje a jaké k němu chová city.

Když žena muži připravuje jídlo, dává jí jeden až deset bodů, v závislosti na jejích citech k němu. Když je na něho rozmrzelá, jídlo, které mu uvaří, znamená pro něho velice málo – dokonce by jí mohl dát nějaké minus body za tu rozmrzelost. Tajemství, jak muže uspokojit, spočívá v tom, naučit se vyjadřovat mu lásku spíše pocity než činy.

Filosoficky řečeno, když žena lásku cítí, automaticky se to projeví na jejím chování. Když se muž milostně chová, jeho city automaticky následují a bude i více milovat. I když muž lásku k ženě necítí, může se rozhodnout pro ni něco láskyplného udělat. Je-li to přijato a oceněno, začne lásku cítit. „Akce“ je skvělý způsob jak rozběhnout mužovu „pumpu na lásku“.

Ženy však jsou docela jiné. Žena obvykle mužovu lásku necítí, pokud se neprojevuje péčí, porozuměním nebo respektem. Rozhodnutí udělat pro partnera něco navíc jí nedopomůže k intenzivnějšímu pocitu lásky. Naopak, obvykle to vyvolá její rozmrzelost. Když žena necítí své láskyplné city, potřebuje zaměřit svou energii na léčení svých negativních pocitů, rozhodně však ne na to, aby dělala víc.

Muž by měl dbát především na „láskyplné chování“, protože to zajistí, že partnerčina potřeba lásky bude uspokojena. Mužovo srdce se otvírá s tím, jak se mu daří uspokojovat ženu.

Žena by měla dbát především na „láskyplné vztahy a pocity“, což zajistí, že bude partnerova potřeba lásky uspokojena. Když je žena schopna vyjádřit láskyplné vztahy a pocity k muži, cítí se motivován dávat více. To jí pomáhá, aby i ona své srdce více otevřela. Žena více otevře své srdce, když je schopna dostat to, co potřebuje.

Ženy si někdy nejsou vědomy toho, kdy muži potřebují lásku nejvíc. V takových chvílích může žena „uhrát“ dvacet až třicet bodů. Zde máte několik příkladů:

JAK MOHOU ŽENY VYSOCE SKÓROVAT

Co se stane

Kolik bodů
za to muž dá

1. Muž se dopustí chyby, a žena
neřekne „Vždyť jsem to říkala“
ani nenabídne radu.

10–20

2. Muž ženu zklame a ona ho nepotrestá. 10–20
3. Nenajde cestu, když řídí,
a žena z toho neudělá skandál. 10–20
4. Muž ztratí cestu, a ona na tom
najde dobrou stránku a řekne:
„Kdybychom jeli správně, nikdy
bychom nespatřili tenhle západ slunce.“ 20–30
5. Muž zapomene něco koupit,
a žena řekne: „To nevadí. Přinesl bys to,
až půjdeš příště ven?“ 10–20
6. Znovu to zapomene přinést, a žena řekne:
„To nevadí, ale přineseš to vid’?“ 20–30
7. Když se ho dotkne a uvědomí si to,
omluví se a poskytne mu lásku,
kterou potřebuje. 10–40
8. Žena požádá muže o pomoc,
a muž řekne, že nemůže.
Ona se neurazí, ale věří, že by
to udělal, kdyby mohl. 10–20
9. Žena požádá o pomoc jindy,
a on opět řekne, že nemůže.
Žena ho neobviní z neochoty,
ale uzná, že v té chvíli opravdu nemůže. 20–30
10. Žena ho požádá o pomoc, aniž
by naléhala, když si on myslí, že je
skóre přibližně vyrovnané. 1–5
11. Žena požádá o pomoc, aniž
by naléhala, když je rozmrzelá
a on ví, že ona dává více. 10–30
12. Když se muž stáhne, žena ho neobviňuje. 10–20
13. Když muž vyjde ze své jeskyně,
žena ho přivítá a netrestá ho
ani neodmítá. 10–20

14. Když se omluví za nějakou chybu,
ona to přijme s láskyplným uznáním
a shovívavostí. Čím větší chyby se muž
dopustí, tím více bodů počítá. 10–50
15. Když ji o něco požádá, a ona odmítne,
aniž by vypočítávala důvody,
proč mu nemůže vyhovět. 1–10
16. Když ji o něco požádá, a ona odmítne
a nezačne se proto mračit. 1–10
17. Když se muž chce po hádce udobřit
a začne pro ni dělat různé drobnosti,
a ona to přijme a ocení. 20–30
18. Když se muž vrátí domů a žena
je ráda, že ho zase vidí. 10–20
19. Ženě se zdá, že jí muž neskýtá oporu,
ale místo aby to řekla, jde do jiné místnosti,
soustředí se, a pak se vrátí
soustředěnější a láskyplnější. 10–20
20. Při zvláštních příležitostech přehlédne
jeho chyby, které by ji obvykle rozčílily. 20–40
21. Opravdu ráda se s ním miluje. 10–40
22. Muž zapomene, kam položil klíče,
a žena se na něho nedívá jako
na nesvéprávného. 10–20
23. Žena je taktní nebo laskavá, když
vyjadřuje své znechucení nebo zklamání nad tím,
jak se muž choval, když spolu byli
v restauraci nebo v kině. 10–20
24. Žena muži nemluví do řízení
nebo do parkování a dává najevo
spokojenost, že je dopravil na místo. 10–20
25. Požádá ho o pomoc, místo aby trvala
na tom, že udělal chybu. 10–20

Kdy může žena skórovat více

Každý z uvedených příkladů dokazuje, že muži hodnotí jednání jinak než ženy. Po ženě se však nežádá, aby dělala všechno z toho, co je výše uvedeno. Tento seznam ukazuje situace, kdy je muž nejzranitelnější. Je-li žena schopna vyjít mu vstříc a poskytnout mu to, co potřebuje, bude muž přisuzovat body velice štědře.

Jak jsem uvedl v Kapitole 7, ženina schopnost lásky v obtížných situacích kolísá jako vlna. Když vzrůstá (při vzestupné fázi vlny), je schopna vysoce skórovat. Neměla by počítat s tím, že bude stejně láskyplná i jindy.

Stejně jako kolísá ženina schopnost dávat lásku, kolísá i mužova potřeba lásky. V žádném z uvedených příkladů není udán pevný počet bodů, nýbrž jen přibližné rozmezí. Když je mužova potřeba lásky větší, hodnotí ženiny reakce výše.

Když se například dopustí chyby a cítí rozpaky, lítost nebo stud, potřebuje její lásku více; proto více hodnotí, když mu vyjde vstříc. Čím větší byla ta chyba, tím vyšším počtem bodů ženinu lásku hodnotí. Když se mu té lásky nedostane, má sklon dávat trestné body podle toho, jak moc ji potřeboval. Když se cítí v důsledku nějaké velké chyby zavržen, je schopen dát trestných bodů hodně.

Když se muž dopustí chyby a cítí rozpaky, lítost nebo stud,
potřebuje ženinu lásku více;
proto výše hodnotí, když mu vyjde vstříc.
Čím větší byla ta chyba,
tím vyšším počtem bodů hodnotí ženinu lásku.

KDY SE MUŽI CÍTÍ ZAHNÁNÍ DO KOUTA

Muž se může na ženu velice hněvat, když se dopustí chyby, a žena je roztrpčena. Jeho hněv je úměrný závažnosti té chyby. Ženy se někdy diví, proč se muž za nějakou velkou chybu neomluví. Neomluví se, protože se bojí, že mu nebude prominuto. Je pro něho příliš bolestivé přiznat, že v něčem selhal. Místo aby se omluvil, může se na ni rozzlobit pro její rozmrzelost a dát jí trestné body.

Když je muž v takovém stavu,
schovejte se, jako když se žene tornádo –
schovejte se a počkejte, až se přezene.

Když je muž v takovém stavu, udělá žena nejlépe, když na něho bude reagovat jako na tornádo a schová se; až se tornádo přezene, přepíše jí spoustu bodů, že ho neobviňovala a nepokoušela se ho změnit. Když se žena pokusí tornádo zastavit, nadělá spoustu škod, a on ji potom obviní, že to zavinila ona – neměla se mu stavět do cesty.

To je pro mnoho žen novinka, protože na rodné Venuši, když je některá Venušanka roztrpčená, ostatní ji nikdy neignorují a už vůbec nepředpokládají, že by se

měla schovat. Na Venuši tornáda neexistují. Když je některá z nich roztrpčená, všechny se snaží pochopit, co je s ní. Kdežto na Marsu, když se přizene tornádo, každý zaleze a nevystřelí hlavu.

KDY DÁVÁJÍ MUŽI TRESTNÉ BODY

Pro ženy je velice užitečné vědět, že muži počítají skóre jinak. To, že muži dávají trestné body, ženy značně vyvádí z míry, protože cítí, že za takových okolností je nebezpečné dávat najevo své pocity. Bylo by samozřejmě báječné, kdyby všichni muži pochopili, jak nefér to je, a změnili se ze dne na den – ale taková změna chce čas. Pro ženy by však mohlo být útěchou, kdyby věděly, že muž trestné body škrtá stejně snadno, jako dává.

Muž dávající trestné body se podobá ženě, která je rozmrzelá, když dává víc než on. Ona odečítá jeho body od svých a přiděluje mu nulu. Jediné, co v takovém případě muž může udělat, je pochopit, že dostala rozmrzelostní rýmu, a poskytnout jí trochu lásky navíc.

Podobně když muž dává trestné body, může si žena představovat, že je to specifická mužská forma rozmrzelostní rýmy. Potřebuje nějakou lásku navíc, aby se z toho dostal. Jakmile z toho bude venku, hned jí zaúčtuje kladné body a skóre se zase vyrovná.

Když se žena naučí, jak u muže vysoko skórovat, má v rukou další nástroj, jak ho podepřít, když se cítí odcizený a dotčený. Místo aby pro něho dělala drobnosti (viz seznam na str. 180), což by nejspíš chtěla, může s větším úspěchem zaměřit svou energii na to, aby mu poskytla, co potřebuje (jak je to uvedeno v seznamu na str. 199).

MĚJME NA PAMĚTI, ČÍM SE LIŠÍME

Pro muže i ženy je velice užitečné si pamatovat, jak různě vedeme účty. Zlepšit milostné vztahy nevyžaduje více energie, než kolik vynakládáme, nemusí to být nijak obtížné. Vyčerpává to jen dokud se nenaučíme zaměřovat svou energii takovým směrem, aby to náš partner byl s to plně ocenit.

JAK SDĚLOVAT NELIBÉ POCITY

Jsme-li roztrpčeni, zklamáni, frustrováni nebo se prostě hněváme, je pro nás těžké láskyplně komunikovat. Když na nás padnou negativní pocity, máme sklon na čas odložit své láskyplné city důvěry, péče, porozumění, uznání a respektu. V takových chvílích i při nejlepších úmyslech rozhovor přejde ve spor. V zápalu hádky pak opomíjíme komunikovat způsobem, který pracuje pro našeho partnera nebo pro nás.

Ženy potom mívají zcela neuvědoměle sklon zahrnovat muže výčitkami a vyvolávat v nich pocit viny. Místo aby měly na paměti, že jejich partner dělá to nejlepší, co může, mohou si ženy myslet to nejhorší a vyjadřovat se kriticky a rozmrzele. Když žena cítí vzednutí negativních pocitů, je pro ni zvlášť obtížné projevat v komunikaci důvěru, přízeň a ocenění. Neuvědomuje si, jak odmítavé a urážlivé to vůči partnerovi je.

Když jsou muži mrzutí, mají sklon ženy a jejich city odsuzovat. Muž, místo aby pamatoval na to, že jeho partnerka je citlivá a zranitelná, může zapomenout na její potřeby a chovat se hrubě a bezohledně. Když muž pocítí vzednutí negativních pocitů, je pro něho velce obtížné vyjadřovat se ohleduplně, s porozuměním a respektem. Nedovede si představit, jak urážlivé jeho jednání je.

To jsou chvíle, kdy hovor nemá smysl. Naštěstí existuje jiná možnost. Místo abyste sdělovali své pocity partnerovi ústně, napište mu dopis. Dopis vám umožní naslouchat svým vlastním pocitům, aniž byste se museli starat o to, abyste se svého partnera nedotkli. Tím, že svobodně vyjádříte vlastní pocity, budete automaticky soustředěnější a láskyplnější. Když muži píšou dopisy, bývají ohleduplní, chápaví a zdvořilí; když ženy píšou dopisy, bývají důvěřivější, příznivěji nakloněné a vděčnější.

Vyslovení negativních pocitů v dopise je znamenitý způsob jak si uvědomit, jak neláskyplně mohou vaše slova znít, a upravit podle toho svůj přístup. Navíc pak v dopise se intenzita nepřívznivých citů snižuje a zbývá prostor k vyjádření citů pozitivních. Tím, že se více soustředíte, můžete hovořit k svému partnerovi láskyplněji – a tedy méně vyčítavě a káravě. V důsledku toho značně stoupne vaše šance, že budete vyslechnuti a pochopeni.

Když napíšete dopis, zpravidla už necítíte potřebu hovořit. Místo toho můžete pocítit potřebu svému partnerovi nějak projevit svou lásku. Ať už vám jde o to, abyste dopisem vyjádřili své pocity, anebo píšete proto, aby se vám ulevilo, vždycky je psaní dopisů důležitý nástroj.

*Ať už vám jde o to, abyste dopisem vyjádřili své pocity,
anebo píšete proto, aby se vám ulevilo,
vždycky je psaní dopisů důležitý nástroj.*

Místo psaní dopisu se můžete rozhodnout udělat tentýž proces pouze v mysli. Prostě se vzdejte rozhovoru a proberte si to, co se stalo, v mysli. Představte si, že vyslovujete to, co cítíte, myslíte a chcete – bez jakékoli autocenzury. Takovým vnitřním rozhovorem, při němž vyslovíte naprostou pravdu o svých niterných pocitech, se zbavíte jejich nepříjemného tlaku. Ať už své pocity vyjadřujete písemně nebo to děláte v duchu, negativní city už tím, že je rozbíráte, formulujete a odíváte do slov, ztrácejí svou sílu a na jejich místo nastupují pocity pozitivní. Technika milostných dopisů výrazně zvyšuje účinnost tohoto procesu. Třebaže je určena především pro psaní, lze ji použít i v duchu.

TECHNIKA MILOSTNÝCH DOPISŮ

Jedním z nejlepších způsobů, jak oslabit negativní charakter pocitů a vyjadřovat se láskyplněji je používat Techniky milostných dopisů. Tím, že vyslovíte své city určitým konkrétním způsobem, jejich negativní náboj se automaticky sníží a pozitivní pocity naopak zesílí. Technika milostných dopisů vyzdvihuje proces psaní. Má tři základní aspekty či složky:

1. Napsání milostného dopisu vyjadřujícího vaše pocity hněvu, smutku, strachu, lítosti a lásky.
2. Napsání odpovědi vyjadřující to, co chcete od partnera slyšet.
3. Předání milostného dopisu i odpovědi partnerovi.

Technika milostných dopisů je velice pružná. Můžete se rozhodnout pro všechny tři kroky, nebo se můžete spokojit s jedním nebo se dvěma, abyste byli soustředěnější a láskyplnější, a potom byli s to pokračovat ústně, aniž byste se dali strhnout k rozmrzelosti nebo výčtkám. Jindy se můžete rozhodnout pro všechny tři kroky a milostný dopis i odpověď si s partnerem vyměnit.

Udělat všechny tři kroky je velice silná a poučná zkušenost pro vás oba. Někdy ovšem provedení všech tří kroků je buď příliš zdlouhavé nebo nevhodné. V některých situacích je nejúčinnější první krok – napsat milostný dopis. Podívejme se na několik příkladů takových milostných dopisů.

1. KROK: NAPSÁNÍ MILOSTNÉHO DOPISU

K napsání milostného dopisu si najdete soukromí a vyjádřete písemnou formou své pocity hněvu, smutku, strachu, lítosti, a nakonec lásky. Tato osnova vám umožní vyslovit všechny vaše pocity a zároveň se v nich zorientovat. Výsledkem bude, že budete s to je sdělit svému partnerovi láskyplněji a soustředěněji.

Když jsme rozmrzelí, zpravidla máme mnoho pocitů zároveň. Například když vás partner zklame, můžeme cítit *hněv* na něho, že byl necitlivý, nebo na ni, že byla nevděčná, *smutek*, že je tak zabrán do své práce, nebo že ona vám nedůvěřuje; *strach*, že vám ona nikdy nepromine, a strach, že mu na vás nezáleží; *lítost*, že mu nebo jí tajně odpíráte svou lásku. Zároveň však svého partnera milujete a chcete, aby on miloval vás.

Abychom našli své láskyplné pocity, musíme mnohdy znovu procítit všechny své pocity negativní. Když vyjádříme tyto čtyři roviny negativních pocitů (hněv, smutek, strach a lítost), můžeme plně pocítit a vyjádřit své láskyplné pocity. Psaní milostných dopisů automaticky snižuje intenzitu našich negativních pocitů a umožňuje nám intenzivněji prožívat naše pozitivní pocity. Zde máte několik návodů, jak napsat základní milostný dopis.

1. Adresujte dopis svému partnerovi. Předpokládejte, že vám naslouchá s láskou a porozuměním.
2. Začněte hněvem, pak přejděte ke smutku, potom ke strachu, k lítosti a posléze k lásce. Těchto pět oddílů by měl obsahovat každý dopis.
3. Věnujte každému z těchto pocitů několik vět; hleďte, aby všechny oddíly byly přibližně stejně dlouhé. Vyjadřujte se prostými slovy.
4. Po každém oddílu udělejte mezeru a dejte najevo, že přichází další oddíl. Napište o tom pocitu.
5. Nepřestávejte psát, dokud nedojdete k vyjádření lásky. Buďte trpěliví a čekejte – láska se dostaví.
6. Nakonec se podepište. Pak se zamyslete, jestli jste vyjádřili všechno, co jste chtěli. Zbytek můžete napsat v P.S.

Pro usnadnění si můžete opsat následující stránku a používat ji jako pomůcku. V každém z jejích pěti odstavců najdete užitečné obraty, jak své pocity vyjádřit. Můžete použít některé z nich nebo všechny. Obvykle si nejlépe ulevíte výrazy „Zlobím se,“ „Je mi smutno,“ „Bojím se,“ „Mrzí mě,“ „Chci“ a „Miluji,“ ale vhodné jsou všechny obraty, které vám pomohou vyjádřit vaše city. Napsání takového dopisu obvykle zabere kolem dvaceti minut.

Milostný dopis

Milý, (-á),..... Datum.....

1. Hněv

- Nemám rád(-a), když...
- Pociťuji jako křivdu, když...
- Zlobím se, že...
- Vadí mi, že...
- Chci...

2. Smutek

- Jsem zklamán(-a), že...
- Jsem smutný (-á), protože...
- Dotýká se mě...
- Chtěl(-a) bych, aby...
- Chci...

3. Strach

- Dělá mi starosti...
- Bojím se, že/aby...
- Děsím se, že/aby...
- Nechci...
- Potřebuji...
- Chci...

4. Lítost

- Jsem na rozpacích...
- Lituji...
- Stydím se...
- Nerad(-a) bych, aby...
- Chci...

5. Láska

- Miluji...
- Chci...
- Chápu...
- Promíjím...
- Vážím si toho, že...
- Děkuji za...
- Vím, že...

P.S. Udělalo by mi radost, kdybys mi odpověděl(-a), že...

Zde máte několik typických situací a některé vzorové milostné dopisy, které vám pomohou pochopit techniku.

Milostný dopis o zapomnětlivosti

Když si Tom odpoledne zdříml déle než plánoval a zapomněl odvést dcerku Hayley k zubaři, jeho žena Samantha byla zlostí bez sebe. Ale místo toho, aby svůj hněv vychrlila na Toma přímo, sedla a napsala následující milostný dopis. Potom, když to udělala, byla s to promluvit si s Tomem soustředěněji a s větší přízní.

Protože napsala tento dopis, nepociťovala už Samantha potřebu udělat muži kázání. Místo hádky spolu strávili láskyplný večer. Následující týden ovšem Tom Hayley k zubaři odvedl.

Zde je Samantin Milostný dopis:

Drahý Tome,

1. Hněv: Jsem strašně rozzlobená, že jsi na to zapomněl. Hněvám se, že jsi zaspal. Nemám ráda, když jsi jdeš zdřímnout a na všechno zapomeš. Už mě unavuje pořád za všechno odpovídat. Ty čekáš, že budu dělat všechno. A já už toho mám dost.

2. Smutek: Jsem z toho smutná, že Hayley nebyla u zubaře, když byla objednaná. Jsem smutná z toho, že jsi zapomněl. Jsem smutná, protože mám pocit, že se na tebe nemohu spolehnout. Jsem smutná z toho, že se musíš tak dřít. Jsem smutná, že jsi tak unavený. Jsem smutná, že máš na mě málo času. Bolí mě, že se na mě netěšíš. Bolí mě, že zapomínáš. Mám pocit, že ti na ničem nezáleží.

3. Strach: Mám strach, že zůstane všechno na mně. Bojím se Ti věřit. Bojím se, že Ti na mně nezáleží. Bojím se, že se o to budu přístě muset postarat sama. Nechci dělat všechno sama. Potřebuji Tvou pomoc. Ale bojím se Tě potřebovat. Bojím se, že nikdy nebudeš zodpovědný. Bojím se, že příliš moc pracuješ. Bojím se, že onemocníš.

4. Lítost: Velice mě mrzí, že zameškáváš domluvené schůzky. Velice mě mrzí, když chodíš pozdě. Lituji, že jsem tak náročná. Lituji, že nejsem shovívavější. Stydím se, že nejsem láskyplnější. Nechci tě zavrhat.

5. Láska: Miluji Tě. Chápu, žeš byl unavený. Moc se dřeš. Vím, že děláš, co můžeš. Promíjím Ti, že jsi zapomněl. Děkuji Ti, že jsi domluvil další termín. Děkuji Ti, že jsi ochoten Hayley k zubaři odvést. Vím, že ti na tom záleží. Vím, že mě máš rád. Cítím se šťastná, že Tě mám. Chci s Tebou strávit krásný večer.

Miluji Tě, Samantha

P.S. Chtěla bych od Tebe slyšet, že příští týden nezapomeneš a odvedeš Hayley k zubaři.

Milostný dopis o lhovosti

Jim druhý den ráno odjížděl na obchodní cestu. Jeho žena Virginia se pokusila zorganizovat intimní večer. Přinesla do ložnice mango a nabídla mu. Jim si četl a odsekl, že nemá hlad. Virginia se cítila odmítnuta a odešla. V hloubi duše byla dotčena a zlobila se. Místo aby se vrátila a vyčetla mu hrubost a necitelnost, napsala mu milostný dopis.

Když jej dopsala, pocítila k němu větší přízeň a byla ochotna mu to prominout. Vrátila se do ložnice a řekla: „Tohle je poslední noc před tvým odjezdem, pojď, uděláme si spolu hezký večer.“ Jim odložil knihu a strávili spolu příjemný, intimní večer. To, že napsala milostný dopis, dodalo Virginii dostatek sil a lásky, aby se znovu pokusila získat partnerovu pozornost. Ani nepotřebovala ten milostný dopis svému partnerovi odevzdat.

Zde je ten dopis:

Drahý Jime,

1. Hněv: Jsem zklamána, že si chceš číst poslední večer, který spolu můžeme strávit, než odjedeš. Zlobím se, že mě ignoruješ. Zlobím se, že nechceš tenhle večer být se mnou. Zlobím se, že spolu netrávíme víc času. Vždycky je něco důležitějšího než já. Já chci cítit, že mě máš rád.

2. Smutek: Jsem smutná, že nechceš být se mnou. Jsem smutná, že tak těžce pracuješ. Mám pocit, že by sis vůbec nevšiml, kdybich tu nebyla. Jsem smutná, že máš vždycky tolik práce. Jsem smutná, že si se mnou nechceš povídat. Bolí mě, když Ti na mně nezáleží. Chci cítit, že jsem Tvoje jediná.

3. Strach: Bojím se, že vůbec nevíš, že jsem rozmrzelá. Bojím se, že je ti to jedno. Bojím se s Tebou o svých citech mluvit. Bojím se, že mě zavrhneš. Bojím se, že se jeden druhému vzdalujeme. Děsí mě, že proti tomu nemohu nic udělat. Bojím se, že Tě nudím. Bojím se, že mě nemáš rád.

4. Lítost: Chtěla bych být s Tebou a je mi líto, že Ty o to nestojíš. Je mi líto, že jsem taková rozmrzelá. Mrzí mne, že to zní náročně. Je mi líto, že Tě nemiluji víc. Je mi líto, že jsem zůstala chladná, když jsi nechtěl trávit čas se mnou. Je mi líto, že přestávám věřit v Tvou lásku.

7. Láska: Miluji Tě. Proto jsem přinesla to mango. Chtěla jsem Ti něčím udělat radost. Chtěla jsem, abychom spolu něco hezkého prožili. Stále ještě chci, aby tenhle večer byl hezký. Odpouštím Ti, že jsem Ti

byla lhostejná. Odpouštím Ti, žeš mi nevyšel vstříc. Chápu, žeš byl zrovna do něčeho začtený. Pojdme si udělat intimní večer plný lásky.

Miluji Tě, Tvoje Virginia

P.S. Chtěla bych, abys mi odpověděl takto: „Miluji Tě, Virginie, a také s tebou chci strávit krásný večer. Budé se mi po tobě stýskat.“

Milostný dopis o rozepřích

Michael a Vanessa se nepohodli o finančních záležitostech. Po několika minutách z toho byla hádka. Když si Michael uvědomil, že začíná křičet, hned přestal, zhluboka se nadechl a řekl: „Potřebuji nějakou chvíli, abych si to mohl promyslet. Potom si o tom pohovoříme.“ Pak odešel do jiného pokoje a napsal o svých pocitech milostný dopis.

Když jej dopsal, byl schopen se vrátit a s větším porozuměním o té věci hovořit. Výsledek byl ten, že celou záležitost vyřešili mírně a laskavě.

Zde je ten milostný dopis:

Drahá Vanesso,

1. Hněv: Zlobím se, že jsi zareagovala tak emocionálně. Zlobím se, že pořád nechápeš, oč mi jde. Zlobím se, že nejsi s to zůstat klidná, když spolu mluvíme. Zlobím se, že jsi tak nedůtklivá a hned se Tě všechno dotkne. Zlobím se, že mi nedůvěřuješ.

2. Smutek: Jsem smutný z toho, že mezi námi dochází k rozepřím. Bolí mě tvá nedůvěra a pochybnosti. Bolí mě, že ztrácím Tvoji lásku. Jsem smutný, že jsme se pohádali. Jsem smutný, že se neshodneme.

3. Strach: Bojím se, že uděláme chybu. Bojím se, že nedokážu udělat, co chci, aniž by z toho byla mrzutost. Bojím se Ti svěřovat své pocity. Bojím se, že Ti připadám neschopný. Bojím se, že mě nedoceňuješ. Bojím se s Tebou mluvit, když jsi v takové náladě. Nevím, co Ti mám říci.

4. Lítost: Je mi líto, že jsem se Tě dotkl. Je mi líto, že s Tebou nemohu souhlasit. Je mi líto, že jsem tak střízlivý. Je mi líto, že jsem tak nepřístupný Tvým nápadům. Je mi líto, že to, co chci udělat, má tak naspěch. Je mi líto, že jsem znevažil Tvé city. Nezasloužíš si takové jednání. Je mi líto, že jsem Tě soudil.

5. Láska: Miluji Tě a chci tuhle záležitost uzavřít. Myslím, že Tě teď budu schopen vyslechnout do konce. Chci Ti vyjít vstříc. Chápu, že urážím Tvé city. Lituji, že jsem se o nich vyjadřovat tak přezíravě. Opravdu Tě mám moc rád. Chci být Tvůj hrdina a nechci jen tak se vším

souhlasit. Chci, abys mě obdivovala. Potřebuji být sám sebou a budu Tě podporovat, abys i Ty byla sama sebou. Miluji Tě. Tentokrát, až spolu budeme mluvit, budu trpělivější a chápavější. Ty si to zasloužíš.

Miluji Tě. Tvůj Michael

P.S. Odpověď, kterou bych chtěl slyšet: „Miluji Tě, Michaeli. Opravdu si vážím toho, jaký jsi pečlivý a chápavý muž. Věřím, že to spolu překonáme.“

Milostný dopis o frustraci a zklamání

Jean vzkázala svému manželu Billovi, že má přinést z pošty nějakou důležitou zásilku. Bill ten vzkaz z nějakých důvodů nedostal. Když přišel domů bez zásilky, Jean dala najevo silné zklamání

Třebaže za to Bill nemohl, když Jean neustále mluvila o tom, jak tu zásilku nutně potřebovala a jak je zklamána, začal to brát jako výčitky a napadání. Jean nenapadlo, že by ty její pocity frustrace a zklamání mohl brát osobně. Bill nakonec málem vybuchl a vyhuboval jí, že je z toho tak rozmrzelá.

Místo aby si na ní vylil své defenzivní pocity a zkazil tím celý večer, Bill se moudře rozhodl na deset minut se vzdálit a napsat jí milostný dopis. Když jej dopsal, láskyplně se vrátil, objal svou ženu a řekl: „To mě mrzí, že jsem ti tu zásilku nepřinesl. Škoda, že jsem ten vzkaz nedostal. Ale máš mě pořád ráda, viď?“ Jean ho zahrnula něhou a vděčností, a tak místo studené války strávili krásný večer.

Tady je Billův milostný dopis:

Drahá Jean,

1. Hněv: Strašně mě zlobí, když se takhle rozčílíš. Strašně mě zlobí, když mě obviňuješ. Mám zlost, když jsi tak nešťastná. Mám zlost, když nejsi ráda, že mě vidíš. Mám takový pocit, jako kdybych pro Tebe nikdy neudělal dost. Chci, abys mě oceňovala a byla ráda, že mě máš.

2. Smutek: Jsem smutný, že jsi tak zklamaná. Jsem smutný, že se mnou nejsi šťastná. Chci, abys byla šťastná. Jsem smutný z toho, že se nám moje práce neustále plete do milostného života. Jsem smutný, že si neceníš všech těch krásných věcí, které máme. Jsem smutný, že jsem nepřišel domů s tou zásilkou, kterou tak potřebuješ.

3. Strach: Bojím se, že nedokážu, abys byla šťastna. Bojím se, že budeš nešťastná celý večer. Bojím se Ti otevřít a přimknout se k Tobě. Bojím se potřeby Tvé lásky. Bojím se, že ti nejsem dost dobrý. Bojím se, že to v sobě budeš nosit a použiješ to proti mně.

4. Lítost: Je mi líto, že jsem Ti tu zásilku nepřinesl. Je mi líto, že jsi tak nešťastná. Je mi líto, že mě nenapadlo Ti zavolat. Nechtěl jsem Tě zbytečně znepokojovat. Chtěl jsem, abys byla šťastná, že mě vidíš. Máme čtyři dni volno, a já bych si přál, aby to bylo něco mimořádného.

5. Láska: Miluji Tě. Chci, abys byla šťastná. Chápu, že jsi mrzutá. Chápu, že někdy prostě potřebuješ být mrzutá. Já vím, že nechceš, aby se cítil nedobře. Chceš prostě, abych Tě objal a cítil s Tebou. Promiň. Někdy nevím, co mám udělat, a svaluji vinu na Tebe. Děkuji Ti za to, že jsi moje žena. Mám Tě strašně rád. Nemusíš být dokonalá a nemusíš být šťastná. Já chápu, že jsi mrzutá kvůli té zásilce.

Miluji Tě, Bill

P.S. Odpověď, kterou bych od Tebe chtěl slyšet: „Já Tě mám ráda, Bille. A vážím si toho, co pro mě děláš. Děkuji Ti, že jsi můj muž.“

2. KROK: ODPOVĚĎ

Napsat odpověď je druhý krok v technice milostných dopisů. Když už jste vyjádřili své negativní i pozitivní pocity, může působit hojivě, věnujete-li ještě pět minut napsání odpovědi. V ní napíšete, jak si představujete, že by měl váš partner reagovat na váš milostný dopis.

Představte si, že váš partner je schopen láskyplně odpovědět na vaše uražené city vyjádřené v milostném dopise. Napište krátký dopis formulovaný tak, jako kdyby vám ho psal váš partner. Vložte do něj všechno, co byste si přáli od svého partnera slyšet. Následující úvodní fráze vám pomohou začít:

- Děkuji Ti za...
- Chápu...
- Lituji...
- Zasloužíš si...
- Chci...
- Miluji...

Někdy je napsání takové odpovědi účinnější než milostný dopis. Tím, že napíšete, co opravdu chcete a potřebujete, vzroste vaše schopnost přijmout oporu, kterou zasluhujete. A když si představíte, že vaši partneři láskyplně odpovídají, usnadníte jim ve skutečnosti to udělat.

Někteří lidé dokáží znamenitě popsat své negativní pocity, ale mají potíže najít výraz pro pocity láskyplné. Pro takové lidi je zvlášť důležité formulovat odpovědi a zjišťovat tak, co by rádi slyšeli. Uvědomte si, že nejste ochotni dovolit svému partnerovi, aby vám poskytl oporu. To vám pomůže pochopit, jak nesnadné asi je pro vašeho partnera s vámi v takových chvílích láskyplně jednat.

Jak se poučíme o potřebách svého partnera

Ženy někdy odmítají psát odpovědi. Předpokládají, že jejich partner musí vědět, co má říci. V skrytu duše si říkají asi toto: „Nechci mu říkat, co potřebuji; jestli mě má rád, přijde na to sám.“ V takovém případě by si měla žena uvědomit, že muži jsou z Marsu a nevědí, co ženy potřebují; musí se jim to říci.

Mužova odpověď je spíše odrazem jeho planety než výrazem toho, jak ženu miluje. Kdyby byl Venušanka, věděl by, co má říci, ale on není Venušanka. Muži opravdu nevědí, jak reagovat na ženiny pocity. Naše kultura většinou muže neučí, co ženy potřebují.

Kdyby muž viděl a slyšel svého otce odpovídat láskyplnými slovy na matčiny pocity rozmrzelosti, měl by lepší představu o tom, co má udělat. Takto však to neví, protože ho tomu nikdo nenaučil. Odpovědi na milostné dopisy jsou nejlepším způsobem jak muže naučit, co žena potřebuje. Pomalu, ale jistě se tomu naučí.

Odpovědi na milostné dopisy jsou nejlepším způsobem jak muže naučit, co žena potřebuje.

Někdy se mě ženy ptají: „Když mu řeknu, co chci slyšet, a on mi to začne říkat, jak mohu vědět, že to nejsou jen slova? Bojím se, že by to nemusel myslet doopravdy.“

To je závažná otázka. Jestliže muž ženu miluje, není pro něho obtížné dát jí to, co potřebuje. Pakliže se vůbec pokusí odpovědět jí ve shodě s jejím přáním, bude to nejspíš myslet doopravdy.

Jestliže to nebude znít zcela upřímně, bude to tím, že se učí něčemu zcela novému. Učit se novým způsobům reagování je nezvyklé. Jemu to může připadat podivné. To je kritický moment. Potřebuje více ocenění a povzbuzení. Potřebuje zpětnou vazbu, která mu řekne, že si počíná správně.

Působí-li jeho pokusy podpořit ji poněkud nejistě, je to zpravidla proto, že se bojí, aby jeho snaha nebyla pochybená. Když žena jeho pokus ocení, bude se příště cítit jistější, a bude tedy moci být i upřímnější. Muž není hloupý. Když cítí, že mu je žena nakloněna a že jí dokáže odpovědět tak, aby to působilo pozitivně, udělá to. Chce to jen čas.

Ženy se rovněž mohou naučit spoustu věcí o mužích a o jejich potřebách, když si vyslechnou mužovu odpověď. Žena je obvykle zmatena mužovými reakcemi. Nemá tušení, proč odmítá její pokusy podepřít ho. Špatně rozumí jeho potřebám. Někdy mu odporuje, protože se domnívá, že po ní chce, aby ustoupila. Muž však ve většině případů chce, aby mu věřila, aby byla uznalá a aby mu byla nakloněna.

Aby se nám dostalo podpory, musíme své partnery nejen naučit, co od nich potřebujeme, ale musíme být rovněž ochotni jejich podporu přijmout. Odpovědi na milostné dopisy stvrzují, že k tomu jsme připraveni. Jinak není komunikace možná. Ventilovat své uražené city s výrazem, který říká „Nemůžeš udělat nic proto, aby mi bylo lépe“, se nejen májí účinkem, ale je to pro partnera i urážlivé. To pak je lepší mlčet.

Zde máte příklad milostného dopisu a odpovědi. Všimněte si, že odpověď je formulována jako P.S, je však delší a podrobnější než ty, které jsme viděli výše.

Milostný dopis a odpověď týkající se mužova odmítnutí

Když Theresa požádala svého manžela Paula o oporu, odmítl a zdá se, jako by ho její požadavky příliš zatěžovaly.

Drahý Paule,

1. Hněv: Zlobím se, že mi odporuješ. Zlobím se, že mi sám nenabízíš pomoc. Zlobím se, že si o ni vždycky musím říkat. Dělán toho pro Tebe tolik! Potřebuji Tvou pomoc.

2. Smutek: Jsem smutná, že mi nechceš pomoci. Jsem smutná, protože si připadám opuštěná. Chci, abychom toho více dělali spolu. Chybí mi tvoje opora.

3. Strach: Bojím se Tě požádat o pomoc. Bojím se, že se budeš zlobit. Bojím se, že řekneš ne a mě se to dotkne.

4. Lítost: Je mi líto, že Ti pořád něco vyčítám. Je mi líto, že šfouřám a kritizuji Tě. Je mi líto, že nejsem uznalejší. Je mi líto, že dávám příliš moc a žádám po Tobě totéž.

5. Láska: Miluji Tě. Chápu, že děláš, co můžeš. Vím, že Ti na mně záleží. Chtěla bych Tě žádat láskyplněji. Jsi moc hodný otec našich dětí.

Miluji Tě. Theresa

P.S. Odpověď, jakou bych chtěla slyšet, zní:

Drahá Thereso,

Děkuji Ti, že mě máš tak ráda. Děkuji Ti, že ses mi svěřila se svými pocity. Chápu, že se Tě dotýká, když se chovám, jako by Tvé požadavky byly příliš náročné. Chápu, že se Tě dotýká, když odmítám. Je mi líto, že jsem Ti častěji nenabídl pomoc. Zaslouhuješ, abych Ti byl oporou, a chci Ti jí být. Miluji Tě a jsem šťasten, že jsi moje žena.

Miluji Tě. Paul

Svěření se s milostným dopisem i s odpovědí

Svěřit se s dopisy je důležité z následujících důvodů:

- Poskytuje partnerovi příležitost vás podepřít.
- Umožňuje vám dosáhnout porozumění, jaké potřebujete.
- Slouží partnerovi jako nezbytná zpětná vazba láskyplným a ohleduplným způsobem.
- Motivuje změny ve vztahu.
- Probouzí intimitu a vášeň.
- Učí vašeho partnera znát, co je pro vás důležité a jak vám být oporou.
- Pomáhá dvojicím začínat znovu, když komunikace selže.
- Učí nás vyslechnout negativní city klidně.

Níže je uvedeno pět způsobů, jak dopisy projednávat. Předpokládá se v nich, že dopis psala *žena*, ale stejná metoda platí, i když dopis psal *muž*.

1. *Muž přečte milostný dopis i odpověď nahlas v ženině přítomnosti. Pak ji vezme za ruce a láskyplně odpoví s větším zřetelem k tomu, co ona potřebuje slyšet.*

2. *Žena přečte nahlas milostný dopis i odpověď, a on poslouchá. Muž ji pak vezme za ruce a láskyplně odpoví s větším zřetelem k tomu, co ona potřebuje slyšet.*

3. *Napřed muž přečte ženě nahlas její odpověď. Potom mu ona přečte nahlas svůj milostný dopis. Pro muže je daleko snazší vyslechnout její negativní pocity, když už ví, jak na ně odpovědět. Když se muž dozví, co se od něho očekává, nezpanikaří, když slyší negativní pocity. Potom přečte její milostný dopis, vezme ji za ruce a láskyplně odpoví s větším zřetelem k tomu, co ona potřebuje slyšet.*

4. *Napřed žena přečte muži odpověď. Potom mu přečte nahlas svůj milostný dopis. Nakonec ji muž vezme za ruce a láskyplně odpoví s větším zřetelem k tomu, co ona potřebuje slyšet.*

5. *Žena své dopisy muži dá a on si je v soukromí během čtyřiaadvaceti hodin přečte. Potom jí poděkuje, že mu napsala, vezme ji za ruce a láskyplně odpoví s větším zřetelem k tomu, co ona potřebuje slyšet.*

Co dělat, když váš partner není s to láskyplně odpovědět.

Některým mužům a ženám dělá vzhledem k jejich dřívějším zkušenostem velké potíže milostné dopisy vyslechnout. V takovém případě by se po nich nemělo chtít, aby to dělali. Ale i když váš partner souhlasí, že dopis vyslechne, může se někdy stát, že není s to reagovat láskyplně. Uvedme si jako příklad Paula a Theresu.

Jestliže Paul v sobě necítí více lásky poté, co vyslechl partnerčiny dopisy, je to proto, že v té chvíli není s to láskyplně reagovat. Ale za nějakou dobu se jeho city změní. Při čtení dopisů může dostat zlost nebo se cítit dotčen a stáhne se do obrany. V takové chvíli si potřebuje vybrat „oddechový čas“ a všechno si promyslet. Někdy při poslechu milostného dopisu lidé slyší pouze hněv a trvá jim nějakou dobu, než začnou slyšet i lásku. V takovém případě pomáhá přečíst si dopis znovu, zejména ty oddíly, v nichž se hovoří o lýtosti a lásce. Já jsem někdy z milostných dopisů od mé ženy četl nejdříve oddíl o lásce, a pak teprve jsem si přečetl dopis celý.

Jestliže se muž po přečtení dopisu rozčílí, může rovněž odpovědět vlastním milostným dopisem, což mu umožní ventilovat nepříznivé pocity, které v něm při čtení ženina milostného dopisu vznikly. Někdy nevím, co mi vadí, dokud mi žena nenapíše milostný dopis; teprve potom si uvědomím, o čem chci psát sám. Při psaní dopisu se mi vrátí láskyplné pocity a uslyším lásku za jejím rozhořčením.

Pakliže muž není s to ihned láskyplně odpovědět, potřebuje vědět, že je to v pořádku a že za to nebude trestán. Jeho partnerka musí chápat jeho potřebu nějakou chvíli o všem uvažovat. Aby ji uklidnil, může říci něco jako: „Díky za ten dopis. Musím si to promyslet a pak si o tom promluvíme.“ Důležité je, aby se o dopise nevyjadřoval kriticky. O dopisech se musí hovořit v klidu a míru.

Všechno, co bylo řečeno, se vztahuje i na případy, kdy žena není s to láskyplně reagovat. Obecně doporučuji, aby si dvojice četly nahlas dopisy, které napsaly. Čteme-li partnerův dopis nahlas, posiluje to jeho pocit, že je vyslechnut. Ostatně vyzkoušejte obojí a uvidíte, co vám lépe vyhovuje.

PŘÍPRAVA SITUACE PRO MILOSTNÉ DOPISY

Předčítání milostných dopisů může někoho děsit. Člověk, který vypsál své upřímné pocity, si může připadat zranitelný. Partnerovo odmítnutí může být velmi bolestné. Cílem předání dopisu je otevřít srdce partnerovi tak, aby se mohl těsněji přimknout. Účinkuje to, pokud se to provádí opatrně. Ten, komu je milostný dopis určen, musí být mimořádně taktní. Pokud není schopen reagovat s respektem, neměl by souhlasit s tím, že dopis vyslechne. Vzájemné svěřování dopisů by mělo být chvílí naprostého klidu a bezpečí.

Je při tom také třeba mít správné úmysly. Proto by se to mělo dít v duchu následujících dvou zásad:

Prohlášení pisatele předávajícího milostný dopis

Napsal jsem tento dopis, abych našel své kladné pocity a vyjádřil Ti lásku, kterou zasluhuješ. K tomu patří i to, že se Ti svěřím s negativními pocity, které mi v tom brání.

Tvé porozumění mi pomůže otevřít své srdce a nechat negativní pocity odejít. Věřím, že Ti na mně záleží a že na mé city odpovíš, jak nejlépe umíš.

Naslouchající partner si musí počínat v duchu následujícího prohlášení.

Prohlášení naslouchajícího

Slibuji, že se vynasnažím pochopit platnost Tvých pocitů, uznat rozdíly mezi námi, respektovat Tvé potřeby stejně, jako respektuji své vlastní; vím, že to, že mi sděluješ své pocity a vyjadřuješ mi svou lásku, je to nejlepší, co můžeš udělat.

Slibuji, že Tě vyslechnu a nebudu opravovat ani vyvracet Tvé pocity.

Slibuji, že Tě přijmu tak, jak jsi, a nebudu se pokoušet Tě měnit.

Ochotně Tě vyslechnu, protože mi na Tobě záleží a věřím, že to všechno překonáme.

Zpočátku, když začnete uplatňovat techniku milostných dopisů, bude nejlepší, budete-li tato prohlášení opravdu číst nahlas. Pomohou vám uvědomit si, že opravdu musíte respektovat partnerovy pocity a reagovat na ně klidně a láskyplně.

Milostné minidopisy

Jste-li rozmrzelí a nemáte dost času k napsání Milostného dopisu, můžete se pokusit napsat Milostný minidopis. To zabere nejvýš tři až pět minut a může to opravdu pomoci. Zde je několik příkladů:

Drahý Maxi,

1. Moc se zlobím, že jsi přišel pozdě!
2. Jsem smutná, žeš na mě zapomněl.
3. Bojím se, že Ti na mně vůbec nezáleží.
4. Lituji, že jsem tak nesnášenlivá.
5. Mám Tě ráda a odpouštím Ti, že jsi přišel pozdě. Vím, že mě máš opravdu rád. Děkuji Ti předem za snahu mě pochopit.

Miluji Tě. Sandie

Drahý Henry,

1. Zlobím se, že jsi tak unavený. Zlobím se, že jen koukáš na televizi.
2. Jsem smutná, že si se mnou nechceš povídat.
3. Bojím se, že se odcizujeme jeden druhému. Bojím se, že Tě rozčiluji.
4. Je mi líto, že jsem na Tebe byla při obědě zlá. Je mi líto, že Ti kladu za vinu naše problémy.
5. Stýská se mi po Tvé lásce. Mohl bys mi dnes večer nebo někdy brzy věnovat hodinku, abychom si mohli pohovořit o tom, co se se mnou děje?

Tvoje milující Lesley

P.S. Co bych od Tebe chtěla slyšet, je tohle:

Drahá Lesley,

Děkuji Ti, žeš mi napsala o tom, co Tě trápí. Chápu, že se Ti po mně stýská. Pojď, uděláme si na sebe čas dnes mezi osmou a devátou.

Tvůj milující Henry

KDY PSÁT MILOSTNÉ DOPISY

Psát milostné dopisy lze vždycky, kdykoli jste rozmrzelí a chcete se cítit lépe. Zde je několik způsobů, komu lze milostné dopisy psát:

1. Milostný dopis partnerovi v milostném vztahu.
2. Milostný dopis příteli, dítěti nebo členu rodiny.
3. Milostný dopis obchodnímu partnerovi nebo zákazníkovi. V takovém případě může na závěr místo „Miluji“ napsat „Vážím si“, „Respektuji“ apod. Ve většině případů nedoporučuji takové dopisy předávat.
4. Milostný dopis sobě samému.
5. Milostný dopis Bohu nebo Vyšší moci. Sdělte své životní pocity Bohu a požádejte ho o pomoc.
6. Milostné dopisy s obrácenými úlohami. Nemůžete-li někomu něco prominout, vmyslete se na chvíli do jeho úlohy a napište dopis tak, jako kdyby jej psal on vám. Budete překvapeni, jak rychle v sobě najdete schopnost mu odpouštět.
7. Fiktivní Milostný dopis. Jste-li opravdu roztrpčeni a vaše pocity jsou hrubé a zavrhuje, ventilujte je v dopise. Pak ten dopis spalte. Nemůžete předpokládat, že ho váš partner bude schopen číst, dokud ne-

jsou o svých negativních citech ochotni jednat a vyrovnat se s nimi. A do té doby jsou i fiktivní dopisy dobré.

8. Milostný dopis v zastoupení. Pokud vás vyvádějí z míry současné události a připomínají vám nevyřešené problémy z vašeho dětství, představte si, že se vracíte v čase a napište dopis jednomu ze svých rodičů, svěřte se mu se svými pocity a požádejte ho o pomoc.

PROČ POTŘEBUJEME PSÁT MILOSTNÉ DOPISY

Jak jsme se v této knize poučili, je pro ženy velice důležité svěřovat se se svými pocity a cítit, že na nich partnerovi záleží, že jim rozumí a respektuje je. Pro muže je stejně důležité, když jim žena projevuje uznání, náklonnost a důvěru. Největší problémy v milostném vztahu vznikají, když se žena svěřuje se svými pocity a muž má dojem, že ho nemá ráda.

Jemu mohou znít její negativní pocity kriticky, vyčítavě, náročně a zle. Když je odmítne, cítí se nemilována zase ona. Úspěch v milostném vztahu záleží výhradně na dvou faktorech: na mužově schopnosti láskyplně a s respektem vyslechnout ženiny pocity, a na ženině schopnosti se s těmito pocity láskyplně a s respektem svěřit.

Milostný vztah vyžaduje, aby si partneři sdělovali své měnící se pocity a potřeby. Očekávat ideální komunikaci je ovšem přílišný idealismus. Naštěstí je mezi reálným stavem a dokonalostí mnoho prostoru pro růst.

Realistická očekávání

Předpokládat, že bude komunikace vždycky snadná, je nerealistické. Některé pocity se dají těžko sdělit tak, abychom se partnera nedotkli. Dvojice, jejichž vztah je obdivuhodně láskyplný, stojí někdy hrozně úsilí komunikovat tak, aby to vyhovovalo oběma. Opravdu pochopit stanovisko druhého je těžké, zejména když neříká to, co chcete slyšet. Je také těžké druhého respektovat, když jsou zraňovány vaše vlastní city.

Mnohé dvojice se mylně domnívají, že jejich neschopnost úspěšně a láskyplně komunikovat znamená, že se nemají dost rádi. Láska s tím ovšem má hodně co dělat, ale komunikační *schopnost* je mnohem důležitější ingrediencí. Naštěstí se této schopnosti lze naučit.

Jak se naučíme komunikovat

Úspěšná komunikace by byla naší druhou přirozeností, kdybychom byli vyrůstali v rodině schopné čestné a láskyplné komunikace. Ale pro předcházející generace tak zvaná láskyplná komunikace znamenala zpravidla vyhýbat se negativním pocitům. Vypadalo to někdy, jako kdyby negativní pocity byly nějaká nemoc, za kterou je třeba se stydět, a něco, s čím se člověk zavírá na záchodě.

V méně „civilizovaných“ rodinách se předpokládalo, že láskyplná komunikace může zahrnovat projevování negativních pocitů formou fyzických trestů, skandály,

výprasky a všemi druhy slovního násilí – všechno ve jménu toho, aby se děti naučily rozeznávat dobré od zlého.

Kdyby nás byli naši rodiče naučili láskyplně komunikovat bez potlačování negativních pocitů, byli bychom jako děti s jistotou poznali a prozkoumali vlastní negativní reakce a pocity metodou „zkoušek a omylů“. Pomocí pozitivních vzorů bychom se byli naučili, jak komunikovat – zejména jak sdělovat své nepříznivé pocity. Za osmnáct let zkoušek a omylů bychom se byli postupně naučili vyjadřovat své pocity zdvořile a přiměřeně. Kdyby tomu tak bylo, nepotřebovali bychom techniku milostných dopisů.

Kdyby naše minulost byla jiná

Kdyby naše minulost byla bývala jiná, byli bychom mohli pozorovat své otce, jak úspěšně a láskyplně naslouchají, když naše matka vyjadřuje své frustrace a zklamání. Denně bychom byli viděli svého otce projevovat matce láskyplnou péči a porozumění, které od svého manžela potřebovala.

Byli bychom viděli, jak se matka svěřuje otci a otevřeně s ním hovoří o svých pocitech, aniž by ho kritizovala a cokoli mu vyčítala. Byli bychom na vlastní kůži zažili, že člověk může být rozmrzelý a neodrazovat při tom druhého nedůvěrou, citovou manipulací, blahosklonností nebo chladem.

Za osmnáct let našeho dopívání bychom se postupně naučili ovládat své city, stejně jako jsme se naučili chodit nebo počítat. Byla by to naučená dovednost jako chůze, skákání, zpěv, čtení a hospodaření s šekovou knížkou.

Takové štěstí však většina z nás neměla. Místo toho jsme se osmnáct let učili dovednosti neúspěšné komunikace. Protože se nám nedostává znalostí, jak sdělovat své pocity, je pro nás obtížným a zdánlivě nepřekonatelným úkolem láskyplně komunikovat, jsou-li naše pocity negativní.

Abyste pochopili, jak obtížné to je, promyslete si odpovědi na následující otázky:

1. Jak vyjádříte lásku, cítíte-li hněv nebo roztrpčenost, když se v době vašeho dospívání rodiče buď hádali, nebo se naopak úzkostlivě hádkám vyhýbali?
2. Jak přimějete děti k poslušnosti bez křiku nebo trestání, když na vás rodiče křičeli a trestali vás, aby vás zvládli?
3. Jak požádáte o oporu, když jste se už jako dítě cítili soustavně zanedbávání a klamání?
4. Jak otevřete své srdce a svěříte se se svými city, když se bojíte, že budete odmítnuti?
5. Jak budete mluvit se svým partnerem, když vaše city říkají „Nenávidím tě“?
6. Jak se budete omlouvat, když vás jako dítě trestali za každou chybu?
7. Jak můžete přiznat své chyby, když se bojíte trestu a zavržení?
8. Jak můžete projevit své city, když vás už jako dítě odsuzovali a zavrhovali za to, že pořád pláčete?

9. Jak budete žádat o to, co chcete, když vám jako dítěti neustále vytýkali, že chcete příliš moc?
10. Jak máte vědět, co cítíte, když vaši rodiče neměli dostatek času, trpělivosti nebo znalostí, aby se vás zeptali, co cítíte a co vás trápí?
11. Jak můžete akceptovat partnerovy nedostatky, když vám jako dítěti dali pocítit, že musíte být dokonalí, abyste byli hodni lásky?
12. Jak můžete vyslechnout partnerovy pocity, když nikdo nebyl ochoten vyslechnout vaše?
13. Jak můžete odpouštět, když vám nebylo odpouštěno?
14. Jak se máte vyplakat a vyhojit své bolesti, když vám jako dítěti neustále říkali „Nebreč pořád!“, „Kdy už konečně vyrosteš?“ a „Jenom malé děti pořád pláčí“?
15. Jak můžete věnovat pozornost partnerovu zklamání, když vám jako dítěti kladli za vinu bolest vaší matky dávno před tím, než jste byli s to pochopit, že to vaše vina není?
16. Jak můžete mít porozumění pro partnerův hněv, když si na vás otec nebo matka vybíjeli svou mrzutost křikem a náročností?
17. Jak můžete otevřít své srdce a důvěřovat svému partnerovi, když první lidé, kterým jste ve své nevinnosti věřili, vás tak či onak zklamali?
18. Jak máte s láskou a respektem sdělovat své pocity, když vám za něco takového osmnáct let hrozilo zavržení a opuštění?

Odpověď na všech těchto osmnáct otázek je táž: láskyplné komunikaci se lze naučit, ale musí se na tom pracovat. Musíte dohnat těch osmnáct let zanedbání. Ať byli naši rodiče sebedokonalější, zcela dokonalý není nikdo. Máte-li problémy s komunikací, není to kletba ani partnerova vina. Je to prostě nedostatek výcviku a možnosti cvičit.

Při čtení těch osmnácti otázek jste možná něco pociťovali. Nepromarněte tuhle příležitost se vyléčit. Věnujte dvacet minut tomu, abyste jednomu ze svých rodičů napsali milostný dopis. Vezměte kus papíru a pero a začněte formulovat své pocity formou milostného dopisu. Zkuste to hned a budete překvapeni výsledkem.

ŘÍKAT CELOU PRAVDU

Milostné dopisy jsou účinné proto, že vám umožňují říkat celou pravdu. Pouhé částečné prozkoumání vašich pocitů k žádoucím vyléčení nestačí. Například:

1. Hněv sám o sobě nijak nepomáhá. Čím déle setrváváte v hněvu, tím jste rozmrzelejší.
2. Nepřekročíte-li svůj hněv, dlouhotrvající pláč ve vás ponechá pocit prázdnoty a marnosti.
3. Poddávat se strachu vás může učinit ještě ustrašenějšími.

4. Cítit lítost a nevyjít ji může vést jen k tomu, že se budete cítit provinilí a zahanbení a poškodíte vlastní sebeúctu.
5. Snaha neustále chovat láskyplné city vás donutí potlačovat vaše negativní pocity, a po několika letech budete ochablí a necitelní.

Milostné dopisy působí, protože vedou k tomu, že napíšete celou pravdu o všech svých pocitech. Abychom vyléčili svou vnitřní bolest, musíme pocítit všechny čtyři primární aspekty emocionální bolesti. Jsou to: hněv, smutek, strach a lítost.

Proč milostné dopisy působí.

Tím, že vyslovíme každou ze čtyř úrovní své emocionální bolesti, naše bolest poleví. Kdybychom vypsali jen jeden nebo dva negativní pocity, nepůsobilo by to tak. To proto, že mnohé z našich negativních citových reakcí nejsou skutečné pocity, nýbrž obranné mechanismy, k nimž se bezděčně uchylujeme, abychom se skutečným pocitům vyhnuli.

Například:

1. Lidé, kteří se snadno rozzlobí, se obvykle pokoušejí před svým hněvem, smutkem, strachem nebo lítostí ukrýt. Když se dotknou svých zranitelnějších pocitů, hněv je přejde a stávají se přístupnějšími lásce.
2. Lidé, kteří snadno pláčí, se obvykle nesnadno rozzlobí, ale když se jim pomůže, aby projeví svůj hněv, cítí se daleko lépe a jsou schopnější projevit i lásku.
3. Lidé, kteří jsou bázlíví, obvykle potřebují pocítit a projevit hněv; strach je pak přejde.
4. Lidé, kteří často cítí lítost nebo mají pocit viny, si obvykle potřebují uvědomit a vyjádřit svůj hněv, aby byli s to cítit lásku k sobě samým, kterou jsou si povinni.
5. Lidé, kteří stále pociťují lásku, ale diví se, proč jsou v depresi nebo otupělí, se potřebují obvykle zeptat sebe samých: „Co kdybych pocítil hněv nebo rozhořčení?“ a odpověď si napsat. To jim pomůže navázat styk s pocity skrývajícími se za depresi a otupělostí. A k tomu se milostné dopisy dobře hodí.

Jak mohou pocity překrývat jiné pocity

Níže uvedu několik příkladů, jak muži a ženy využívají svých negativních pocitů k tomu, aby obešli nebo potlačili to, co je ve skutečnosti bolí. Uvědomte si, že tento proces je automatický. Často si ho vůbec nejsme vědomi.

Zamyslete se na okamžik nad těmito otázkami:

- Usmíváte se někdy, když se opravdu hněváte?
- Reagujete někdy hněvivě, když v nitru cítíte strach?
- Smějete se a žertujete, když je vám opravdu smutno?
- Jste schopni obvinít druhé, když se cítíte provinilí nebo máte strach?

Následující tabulka ukazuje, jak lidé obvykle zapírají své skutečné pocity. Pochopitelně ne všichni muži vyhovují mužským charakteristikám a všechny ženy ženským. Jde spíše o to ukázat, jak vzdálení jsme svým skutečným citům

Způsoby, jak skrýváme své skutečné pocity

Jak muži skrývají bolest (tento proces je obvykle neuvědomělý)

1. Muži někdy zakrývají hněvem bolestné pocity smutku, lítosti, provinilosti a strachu.
2. Muži mohou použít lhostejnosti a zastrasování, aby se vyhnuli nepříjemnému pocitu hněvu.
3. Muži mohou použít pocitu urážky, aby zakryli pocit bolesti.
4. Muži mohou použít hněvu a spravedlivého rozhořčení, aby zakryli pocit strachu nebo nejistoty.
5. Muži se mohou cítit zahanbeni, aby se vyhnuli hněvu a žalu.
6. Muži mohou klidem a mírností zakrývat hněv, strach, zklamání, nechuť a hanbu.
7. Muži mohou použít důvěrnosti, aby se vyhnuli pocitu lhostejnosti.
8. Muži mohou použít agrese, aby se vyhnuli strachu.

Jak ženy skrývají bolest (tento proces je obvykle neuvědomělý)

1. Ženy mohou projevovat starost místo bolestných pocitů hněvu, viny, strachu a zklamání.
2. Ženy mohou upadnout do rozpaků, aby se vyhnuly hněvu, podrážděnosti a frustraci.
3. Ženy se mohou cítit špatně proto, aby se vyhnuly rozpakům, hněvu, smutku a lítosti.
4. Ženy mohou užít strachu a nejistoty, aby zakryly hněv, pocit urážky a smutek.
5. Ženy mohou zakrývat hněv a strach.
6. Ženy mohou užít naděje jako obrany proti hněvu, smutku a stesku.
7. Ženy mohou užít projevů štěstí a vděčnosti, aby se vyhnuly pocitům stesku a zklamání.
8. Ženy mohou užít lásky a odpuštění k zaplazení pocitu ublíženosti a hněvu.

LÉČBA NEGATIVNÍCH POCITŮ

Pochopit a akceptovat negativní pocity druhého je těžké, nevnímáme-li své vlastní negativní pocity a nepodporujeme-li je. Čím schopnější jsme vyléčit své vlastní neřešené pocity z dětství, tím snazší je pro nás se s nimi svěřovat a vyslechnout, když se s nimi svěřuje náš partner, aniž bychom se cítili dotčeni, netrpěliví, frustrovaní nebo uražení.

Čím více se bráníte projevům své vnitřní bolesti, tím větší odpor cítíte, máte-li vyslechnout pocity druhých. Pokud na sobě pozorujete netrpělivost a nedostatek tolerance, když se vám druhí svěřují se svými pocity, ukazuje to, jak zacházíte sami se sebou.

K tomu, abychom se přecvičili, musíme se znovu vychovat. Musíme přiznat, že v nás je emocionální osoba, která je rozmrzelá, když naše racionální dospělá mysl řekne, že k rozmrzelosti není žádný důvod. Musíme izolovat onu emocionální část sebe samých a stát se jejím milujícím rodičem. Je třeba, abychom se otázali sami sebe: „Copak se ti stalo? Bolí tě něco? Co cítíš? Proč jsi rozmrzelý, co tě k tomu přivedlo? Nač se zlobíš? Proč jsi smutný? Čeho se bojíš? Co chceš?“

Když soucitně nasloucháme svým pocitům, naše negativní pocity se jako zázrakem hojí a jsme schopni reagovat na situaci mnohem láskyplněji a s větším respektem. Tím, že pochopíme vlastní dětské pocity, automaticky otevřeme cestu svým láskyplným pocitům, a ty pak prostoupí vším, co řekneme.

Pokud rodiče našim vnitřním pocitům s láskou naslouchali a nepodceňovali je, dokud jsme byli dětmi, v dospělosti už do negativních pocitů neupadneme. Většinou z nás se však v dětství takové opory nedostalo, musíme to tedy pro sebe udělat sami.

Jak na vás vaše minulost působí dnes

Jistě jste už zažili náhlý nával negativních emocí. Je řada způsobů, jak na nás v dětství neřešené pocity působí dnes, když se střetáváme se stresem dospělého věku.

1. Když na nás něco působilo tísnivě, cítíme hněv a znechucení, i když nám naše dospělé já říká, že se máme chovat klidně, láskyplně a mírně.
2. Když jsme byli něčím zklamáni, cítíme smutek a bolest, i když nám naše dospělé já říká, že bychom se měli cítit šťastni a být plni nadšení a naděje.
3. Když nás něco vyvádělo z míry, cítíme strach a znepokojení, i když nám naše dospělé já říká, že bychom měli cítit jistotu, důvěru a vděčnost.
4. Když nás něco uvádělo do rozpaků, cítíme stále lítost a stud, i když nám naše dospělé já říká, že bychom měli být sebejistí, dobří a obdivuhodní.

Umlčování pocitů maniem

Jako dospělí se obvykle snažíme zvládat své negativní emoce tím, že se jim vyhýbáme. K umlčení bolestných výkřiků našich pocitů a nenaplněných potřeb nám mohou posloužit i naše sklony jiného druhu. Po sklenici vína bolest na chvíli přejde. Ale bude se neustále vracet.

Je to paradox, ale pokusy vyhnout se negativním pocitům jim umožňují, aby se zmocnily vlády nad našimi životy. Tím, že se naučíme jim naslouchat a konejšit je, ztratí postupně svou naléhavost.

Je to paradox, ale pokusy vyhnout se negativním pocitům jim umožňují, aby se zmocnily vlády nad našimi životy.

Když jste velice rozmrzelí, nemůžete pochopitelně komunikovat tak efektivně, jak byste si přáli. To jsou chvíle, kdy se vracejí nevyřešené pocity z vaší minulosti. Je to, jako kdyby dítě, které nikdy nesmělo projevit svůj vztek, jej projevilo teď – a bylo za to opět zavřeno v temném pokoji.

Nevyřešené emoce našeho dětství mají schopnost se nás zmocnit, potlačit naše dospělé vědomí a bránit nám v láskyplné komunikaci. Dokud sami nebudeme schopni naslouchat těmto zdánlivě iracionálním pocitům z naší minulosti (které, jak se zdá, pronikají do našeho života právě ve chvílích, kdy své duševní zdraví nejvíce potřebujeme), budou nám v láskyplné komunikaci bránit.

Tajemství sdělování nesnadných pocitů spočívá v moudrosti a schopnosti vyslovit své negativní pocity písemnou formou tak, abychom si mohli uvědomit své pozitivnější pocity. Čím schopnější jsme komunikovat se svými partnery s láskou, jakou zasluhují, tím lepší naše vztahy s nimi budou. Budete-li schopni svěřovat se se svými nejrozmrzelejšími pocity láskyplně, bude pro vašeho partnera mnohem snazší vám vyjít vstříc.

TAJEMSTVÍ SVĚPOMOCI

Psaní milostných dopisů je vynikající svépomocný nástroj, ale nestane-li se to přímo vaším zvykem, mohli byste zapomenout ho používat. Doporučuji, abyste aspoň jednou týdně, kdykoli vás něco znepokojuje, sedli a napsali milostný dopis.

Milostné dopisy pomáhají nejen tehdy, když se cítíte rozmrzelí na svého partnera, ale vůbec kdykoli jste rozmrzelí, třeba neadresně. Psaní milostných dopisů pomáhá, když se cítíte rozzlobení, nešťastní, plní úzkosti, v depresi, otrávení, unavení, nevíte kudy kam anebo jste prostě ve stresu. Kdykoli se chcete cítit lépe, napište milostný dopis. Nemusí vám vždycky docela spravit náladu, ale pomůže vám v tom směru, který nejvíc potřebujete.

Ve své první knize *Co cítíte, můžete léčit* (What you feel you can heal) se o důležitosti zkoumání vlastních pocitů a psaní milostných dopisů hovoří podrobněji. Kromě toho se ve své sérii přednášek na kazetách *Léčba srdce* (Healing the heart) se zmiňuji o léčivých představách (vizualizacích) a cvičeních založených na technice milostných dopisů, které pomáhají překonávat úzkost, zbavovat se rozčilení a nalézat v sobě schopnost odpouštět, milovat dítě v sobě a léčit citová zranění z minulosti.

Na toto téma bylo vydáno mnoho knih a učebnic jiných autorů. Číst tyto knihy je důležité k tomu, abyste navázali spojení se svými niternými pocity a vyléčili je. Ale pamatujte si, že dokud nedopřejete této emocionální složce sebe sama, aby promluvila a byla vyslechnuta, nedokážete ji vyléčit. Knihy vás mohou dovést k tomu, že k sobě budete cítit víc lásky, budete-li však svým citům naslouchat, psát o nich nebo je ústně vyslovovat, budete lásku realizovat.

*Knihy vás mohou dovést k tomu,
že k sobě budete cítit víc lásky,
budete-li však svým citům naslouchat,
psát o nich nebo je ústně vyslovovat,
budete lásku realizovat.*

Když budete praktikovat techniku milostných dopisů, začnete poznávat tu část sebe sama, která lásku potřebuje nejvíc. Tím, že budete naslouchat svým pocitům a zkoumat své emoce, pomůžete té části sebe sama růst a rozvíjet se.

Když se vašemu emocionálnímu Já dostane podpory a pochopení, jaké potřebuje, začnete automaticky komunikovat lépe. Budete schopni reagovat na situace láskyplněji. I když jsme byli naprogramováni, abychom skrývali své pocity a reagovali defenzivně a nikoli láskyplně, můžeme se přecvičit. V tom je velká naděje.

K tomu, abyste se přecvičili, potřebujete naslouchat a rozumět neřešeným pocitům, které nikdy neměly možnost se léčit. Tato část vás samých potřebuje být procítěna, vyslechnuta a pochopena, a pak se uzdraví.

Praktikování techniky milostných dopisů je spolehlivý způsob, jak vyjádřit neřešené pocity, negativní emoce a tajná přání, aniž by vás někdo odsuzoval nebo zavrhoval. Tím, že nasloucháme svým pocitům, jednáme ve skutečnosti moudře se svou emocionální složkou jako s dítětem plačícím v láskyplném náručí rodičů. Zjišťováním celé pravdy o svých pocitech sami sobě dovoluujeme je mít. A tím, že s touto dětinskou složkou sebe sama jednáme s láskou a s respektem, mohou se nevyřešené emocionální rány z naší minulosti postupně uzdravit.

Mnozí lidé dospívají příliš rychle, protože odmítají a potlačují své pocity. Neléčená emocionální nemoc v nich čeká, až bude moci vyjít najevo, aby mohla být milována a vyléčena. Možná že se pokoušejí tyto pocity potlačovat, bolest a pocit nedostatku štěstí však přesto působí dál.

Většina tělesných nemocí se dnes všeobecně pokládá za důsledek neřešených emocionálních bolestí. Potlačované emocionální bolesti se zpravidla stanou tělesnými bolestmi či nemocemi a mohou přivodit předčasnou smrt. Navíc většina našich destruktivních popudů, posedlostí a sklonů je projevem našich niterných emocionálních ran.

Běžná mužská posedlost úspěchem je zoufalým pokusem získat lásku v naději, že se tím omezí vnitřní emocionální bolesti a zmatky. Běžná ženská posedlost touhou po dokonalosti je zoufalým pokusem stát se hodnou lásky a potlačit emocionální bolest. Všechno, co se dovádí do krajnosti, se může stát prostředkem k otupení bolesti vyvolané neřešenými problémy minulosti.

Naše společnost zná hojnost různých rozptýlení, jejichž cílem je pomoci nám vy-

hnout se té bolesti. Milostné dopisy vám však pomáhají pohlédnout jí tvář v tvář, procítit ji, a pak ji vyléčit. Pokaždé, když píšete milostný dopis, věnujete svému vnitřnímu emocionálnímu a rozbolavělému Já lásku, pochopení a pozornost, které potřebuje, aby se mohlo cítit lépe.

Síla a moc soukromí

Občas, když v soukromí vypisujete své pocity, objevíte hlubší vrstvy pocitů, jaké byste nemohli pocítit v přítomnosti někoho jiného. Naprosté soukromí skýtá jistotu hlubšího procítění. Dokonce i když máte partnera, s kterým můžete hovořit o čemkoli, doporučuji vám, abyste někdy vypsalí své pocity v naprostém soukromí. Psaní Milostného dopisu v soukromí je užitečné i proto, že vám poskytuje čas věnovat se sami sobě bez ohledu na kohokoli jiného.

Doporučuji vám, abyste si vedli deník svých milostných dopisů nebo abyste si je zakládali do desek. Abyste si usnadnili psaní, můžete použít vzorového formuláře milostných dopisů, který je uveden v první polovině této kapitoly. Tento vzorový formulář milostného dopisu vám může pomoci, abyste si vybavili jednotlivé součásti milostného dopisu, a poskytne vám vhodné úvodní fráze, když si nebudete vědět rady.

Máte-li osobní počítač, opište si ten formulář milostného dopisu do něj a užívejte jej. Prostě ten soubor otevřete, když chcete psát milostný dopis, a pak jej zajistěte s datem toho dne. A vytiskněte jej, chcete-li se s ním někomu svěřit.

Dále v psaní dopisů doporučuji, abyste si pro ně zavedli uzavřený soubor. Příležitostně si je přečtete, když nejste rozladěni, protože tehdy můžete své pocity posuzovat objektivněji. To vám umožní vyjádřit je později ohlednějším způsobem. Rovněž když píšete milostný dopis a jste stále ještě roztrpčeni, může vám opětné přečtení dopisu pomoci, abyste se cítili lépe.

Na pomoc lidem při psaní milostných dopisů a zkoumání a vyjadřování pocitů soukromou cestou jsem vytvořil počítačový program nazvaný *Soukromá seance* (Private session). Využívá obrázků, grafů, dotazníků a různých formulářů milostných dopisů, které vám mohou pomoci uvědomit si vlastní pocity. Najdete v něm rovněž různé návrhy úvodních frází, které vám pomohou koncipovat a vyjádřit specifické emoce. Nadto pak tento program vaše dopisy diskrétně ukládá a poskytuje vám je tehdy, kdy vám jejich přečtení může pomoci plněji vyjádřit své pocity.

Použijete-li počítače jako pomocného prostředku k vyjádření svých pocitů, usnadní vám to překonat odpor, který lidé obvykle mívají k psaní milostných dopisů. Muži, kteří k tomu cítí odpor častěji, jsou motivovanější, když sedí o samotě před svým počítačem.

Síla a moc intimity

Pročítání milostných dopisů je léčivé samo o sobě, ale nenahrazuje naši potřebu být vyslechnuti a pochopeni jinými. Když píšete milostný dopis, máte rádi samy sebe, když však se s nimi svěřujete, dostává se vám lásky od druhého. K tomu, aby rostla naše schopnost milovat sebe samé, potřebujeme rovněž lásku přijímat. Sdělovat pravdu otvírá dvířka intimity, kterými může láska vstupovat.

*K tomu, aby rostla naše schopnost milovat sebe samé,
potřebujeme rovněž lásku přijímat.*

Abychom dostali více lásky, potřebujeme mít ve svém životě lidi, kterým se můžeme otevřeně a bez obav svěřovat se svými pocity. Člověka velice posiluje, má-li kolem sebe lidi, jimž se může se vším svěřovat s naprostou důvěrou, že ho budou stále mít rádi a nebudou ho zraňovat kritikou, odsudky a zavrhováním.

Když se můžete svěřovat s tím, co jste a jak se cítíte, jste schopni plně přijímat lásku. Dostane-li se vám jí, je pro vás snazší zbavit se negativních emocionálních symptomů, jako je vztahovačnost, hněv, strach a podobně. To neznamená, že se musíte svěřovat se vším, co cítíte a objevujete v soukromí. Ale máte-li nějaké pocity, které se bojíte svěřovat, lze se jich tak postupně zbavit.

Láskyplný terapeut nebo blízký přítel může být nesmírným zdrojem lásky i léčby, dokážete-li se mu svěřovat se svými nejniternějšími pocity. Nemáte-li vlastního terapeuta, pak velmi pomáhá dát své milostné dopisy čas od času přečíst příteli či přítelkyni. Psát je v skrytu vám uleví, ale přiležitostně se s nimi svěřit jinému, komu na vás záleží a dovede vás pochopit, je nesmírně důležité.

Síla a moc skupiny

To, jakou oporu poskytuje skupina, se nedá popsat, to se musí zažít. Skupina lidí, kteří se navzájem mají rádi, je s to dokázat zákraky a pomoci nám snáze se dobrat našich hlubších pocitů. Svěřujeme-li se se svými pocity skupině, znamená to, že máme více lidí, kteří nás zahrnují svou láskou. Potenciál růstu se zvyšuje s počtem členů skupiny. I když se sami před skupinou nevyslovujete, už tím, že nasloucháte druhým, jak otevřeně a upřímně hovoří o svých pocitech, vaše poznání a schopnost vzhledu roste.

Když vedu skupinové semináře, opakovaně si uvědomuji hlouběji uložené složky sama sebe, které potřebují být vyslechnuty a pochopeny. Když někdo vstane a sděluje své pocity, začínám si náhle na něco vzpomínat a něco uvědomovat i já. Získávám cenné nové pohledy na sebe i na jiné. A ke konci každého semináře se zpravidla cítím mnohem lehčí a mnohem víc si uvědomuji lásku.

Malé vzájemně se podporující skupiny se scházejí všude a každý týden se zabývají nejrůznějšími tématy. Skupinová opora je zvláště potřebná, pokud jsme se jako děti báli projevovat své city ve skupině nebo v rodině. Jakákoli skupinová aktivita posiluje, hovořit či naslouchat v láskyplné skupině, ochotné skýtat člověku oporu, však může mít i léčivý účinek.

Scháázím se pravidelně s takovou mužskou skupinou, a moje Bonnie se pravidelně schází s podobnou skupinou ženskou. Podpora z vnějšku značně upevňuje naše vztahy. Osvobozuje nás od toho, abychom hleděli jeden na druhého jako na jediný zdroj posily. A kromě toho tím, že nasloucháme, jak se druzí svěřují se svými úspěchy i neúspěchy, naše vlastní problémy ustupují do pozadí.

Najít si čas naslouchat

Kdykoli si v ústraní zapisujete své myšlenky a pocity na počítači nebo se s nimi svěřujete svému terapeutovi, ve svých osobních vztazích nebo ve skupině, děláte sami pro sebe velice důležitou věc. Když si uděláte čas na to, abyste naslouchali svým vlastním pocitům, říkáte ve skutečnosti té malé citlivé osůbce ve vás: „Jde tady o tebe. Zasloužíš si, aby se ti věnovala pozornost, a já ti ochotně naslouchám.“

*Když si uděláte čas na to,
abyste naslouchali svým vlastním pocitům,
říkáte ve skutečnosti té malé citlivé osůbce ve vás:
„Jde tady o tebe.
Zasloužíš si, aby se ti věnovala pozornost,
a já ti ochotně naslouchám.*

Doufám, že budete této techniky milostných dopisů používat, protože jsem svědkem, že už změnila život tisícům lidí, včetně mě samého. Až napíšete víc milostných dopisů, bude to pro vás snazší a také účinnější. Vyžaduje to praxi, ale vyplatí se to.

JAK ŽÁDAT O OPORU A DOSTAT JI

Jestliže se vám ve vztahu nedostává opory, kterou potřebujete, může to být i tím, že o ni nežádáte nebo o ni žádáte neúčinným způsobem. Žádat o lásku a oporu je podstatné pro úspěch jakéhokoli vztahu. Chcete-li dostat, musíte žádat.

Mužům i ženám činívá potíže žádat o podporu. Ženy však mívají sklon nést to mnohem hůře než muži. Z toho důvodu se budu v této kapitole obracet k ženám. Muži ovšem prohloubí své pochopení pro ženy, když si ji přečtou rovněž.

PROČ ŽENY NEŽÁDAJÍ

Ženy se dopouštějí chyby, když se domnívají, že o oporu nemusí žádat. Protože intuitivně cítí potřeby druhých a dávají vše, co mohou, mylně předpokládají, že muži budou dělat totéž. Když je žena zamilována, instinktivně věnuje svou lásku. S velkou radostí a nadšením hledá, jak poskytnout oporu. Čím víc miluje, tím víc ji to podněcuje dávat lásku. Na Venuši každá skýtá oporu automaticky, takže není proč o ni žádat. To, že nežádají, je vlastně jedním z projevů jejich lásky. Na Venuši je heslem: „Láska nikdy nemusí žádat!“

*Na Venuši je heslem:
„Láska nikdy nemusí žádat!“*

Proto žena předpokládá, že jestliže ji partner miluje, nabídne jí oporu sám a ona nebude muset o nic žádat. Dokonce může schválně *nežádat*, aby vyzkoušela, jestli ji opravdu miluje. Má-li muž v té zkoušce obstát, vyžaduje žena, aby předem uhodl její potřeby a bez požádání jí oporu poskytl!

Takový přístup ve vztahu s muži neplatí. Muži pocházejí z Marsu, a na Marsu, když chcete oporu, musíte si o ni říci. Muži necítí žádný vnitřní podnět automaticky oporu poskytovat; musí být požádáni. To může vést k velkým problémům, protože požádáte-li muže nevhodně, může se naštvat, a nepožádáte-li, dostane se vám opory málo, pokud vůbec nějaké.

Když se na počátku vztahu ženě nedostane opory, kterou požaduje, vyvozuje z toho, že nemá, co by jí dal. Trpělivě a láskyplně dává dál a němě předpokládá, že časem začne dávat i on. On však předpokládá, že už dal dost, když ona pořád ještě dává.

Muž si neuvědomuje ženino očekávání, že jí bude oplácet. Domnívá se, že kdyby

chtěla nebo potřebovala víc, přestala by dávat. Ale protože žena je z Venuše, nejen že chce víc, ale také předpokládá, že jí to muž poskytne bez požádání. On však očekává, že ho o oporu požádá, až ji bude potřebovat. A když nežádá, předpokládá, že jí dává dost.

Někdy žena může o podporu požádat, ale to znamená, že už dala tolik a je z toho tak rozmrzelá, že ve skutečnosti nežádá, ale vymáhá. Některé ženy se na muže zlobí, že je musí o oporu žádat. A když požádají a opory se jim dostane, zlobí se dál, prostě proto, že musely požádat. Mají pocit, že to neplatí, protože si o to musely říci.

Muži na vymáhání a výtky nereagují dobře. I když je muž ochoten oporu poskytnout, vymáhání ho nutí říci ne. Vymáhání, to je úplný konec. Ženina šance získat od muže podporu se radikálně sníží, když se její prosba změní ve vymáhání. V některých případech muž dokonce začne dávat méně, když má pocit, že žena vyžaduje víc.

*Když žena nežádá,
předpokládá muž, že dává dost.*

Tento model chování činí vztahy s muži pro ženu, která si toho není vědoma, velice obtížnými. Ale tento problém lze řešit, i když se zdá být nepřekonatelný. Když si uvědomíte, že muži pocházejí z Marsu, můžete se naučit novým způsobům, jak požádat o to, co chcete – způsobům, které účinkují.

Na svých seminářích jsem učil tisíce žen umění žádat, a pravidelně dosahovaly okamžitého účinku. Jsou to: (1) správně požádat o to, co už dostáváte; (2) žádat o víc, i když víte předem, že muž řekne ne, a umět jeho odmítnutí přijmout; (3) žádat asertivně.

PRVNÍ KROK: SPRÁVNĚ POŽÁDAT O TO, CO UŽ DOSTÁVÁTE

Prvním krokem při učení se, jak dostat více v milostném vztahu, je požádat o to, co už dostáváte. Nezapomínejte na to, co váš partner pro vás už dělá. Zejména maličkosti, jako je nošení břemen, opravování věcí, uklízení, volání domů a jiné drobné úkony.

Důležité je na tomto stupni začít muže žádat, aby dělal drobnosti, které už dělá, a nepředpokládat, že jsou jednou pro vždy zaručeny. A když to dělá, dostatečně ho za to ocenit. Na nějaký čas se vzdejte očekávání, že vám bude poskytovat oporu bez požádání.

Při tomto první kroku je důležité nežádat muže o víc, než obvykle dává. Soustředte se na to, žádat jen o ty drobnosti, které normálně dělá. A dejte mu možnost, aby si zvykl, že žádáte o věci nevymáhavým tónem.

Když muž zaslechne vymáhavý tón, bez ohledu na to, jak jemně své přání formulujete, uslyší jen to, že nedává dost. To v něm vzbudí pocit, že není milován a ceněn. A bude mít sklon dávat méně až do té doby, dokud neoceníte to, co už dává.

*Když muž zaslechne vymáhavý tón,
bez ohledu na to, jak jemně své přání formulujete.*

uslyší jen to, že nedává dost.
A bude mít sklon dávat méně až do té doby,
dokud neoceníte to, co už dává.

Pravděpodobně jste vy (nebo jeho matka) způsobila, že na každé vaše přání odpoví odmítavě. A cílem prvního kroku je způsobit, aby na vaše přání odpovídal pozitivně. Když si muž postupně uvědomí, že se jeho činnost cení, že není brána jako samozřejmost a že vám působí radost, bude ochoten reagovat na vaše přání pozitivně, kdykoli bude moci. Pak začne pomáhat automaticky. Ale tento pokročilý stupeň by se neměl od samého počátku předpokládat.

Je tu ještě jeden důvod žádat muže o to, co už dělá. Je třeba, abyste si byla jista, že žádáte tak, aby to slyšel a mohl reagovat. To míním slovy „žádat správně“.

Jak muže motivovat

Existuje pět drobných tajemství, jak správně žádat Marťana o pomoc. Nevěnujete-li jim pozornost, snadno se může stát, že zareaguje negativně. Jsou to: vhodné načasování, nevymáhavý tón, stručnost, přímost a správná formulace.

Podívejme se na ně podrobněji:

1. Vhodné načasování. Dejte pozor, abyste ho nepožádala o něco, co se právě chystá udělat. Když se například chystá vynést smetí, neříkejte: „Mohl bys vynést smetí?“ Bude mít pocit, že mu říkáte, co má dělat. Načasování je nesmírně důležité. Rovněž když je muž na něco plně soustředěn, nečekejte, že na vaše přání okamžitě zareaguje.

2. Nevymáhavý tón. Pamatujte si, že prosba není exekuce. Nasadíte-li vyčítavý nebo vymáhavý tón, bude mít muž pocit, že neoceňujete to, co dosud dal, a pravděpodobně odmítne, i kdybyste formulovala svou prosbu sebepečlivěji.

3. Stručnost. Vystříhejte se uvést muži celý seznam důvodů, proč vám má pomoci. Předpokládejte, že ho není třeba přesvědčovat. Čím déle mu budete své stanovisko vysvětlovat, tím déle bude vzdorovat. Dlouhé výklady zdůvodňující váš požadavek mu budou připadat, jako kdybyste nevěřila, že vám opravdu pomůže. Začne mít dojem, že se s ním manipuluje, a nikoli že je ponecháno na něm, jestli vám pomoc poskytne.

Žádáte-li muže o pomoc,
předpokládejte, že ho není třeba přesvědčovat.

Stejně jako rozmrzelá žena nechce slyšet spoustu důvodů a vysvětlení, proč by neměla být rozmrzelá, ani muž nechce slyšet seznam důvodů a vysvětlení, proč by měl vyhovět ženině přání.

Ženy mylně uvádějí celý seznam důvodů, aby ospravedlnily své potřeby.

Domnívají se, že tím mužům pomohou pochopit, že jejich prosba je oprávněná, a tím je motivují. Muž to však vnímá jinak: „Proto to musíš udělat.“ Čím delší seznam, tím spíš bude odmítat vám to udělat. Když se zeptá „Proč?“, můžete důvod uvést, ale v každém případě krátce. Naučte se důvěřovat, že to udělá, bude-li moci. Buďte tak stručná, jak jen lze.

4. Přímost. Ženy si často myslí, že žádají o pomoc, a ve skutečnosti nežádají. Když žena žádá o pomoc, může předestřít problém, ale nikoli přímo požádat o pomoc. Čeká, že jí muž svou pomoc nabídne, a opomene ho přímo požádat. Nepřímá prosba prosbu *implikuje*, ale přímo ji nevyslovuje. Takové nepřímé prosby vzbuzují v muži dojem, že ho žena bere jako něco samozřejmého a nedoceňuje ho. Občasné užití nepřímých proseb je ovšem v pořádku, ale užívá-li se jich neustále, začne se muž bránit a ztratí ochotu pomáhat. Mnohdy ani neví, co mu vlastně vadí. Následující výroky jsou příklady nepřímých proseb a toho, jak je muž může chápat:

CO SI MŮŽE MUŽ MYSLET, KDYŽ ŽENA NEMLUVÍ PŘÍMO

Jak by to žena měla říci (stručně a přímo)	Jak by to říci neměla (nepřímě)	Co muž slyší, když žena mluví nepřímě
„Stavil by ses pro děti?“	„Je potřeba zajet pro děti, a já to nemohu udělat.“	„Jestli se můžeš pro děti stavit, měl bys to udělat, protože jinak budu cítit, že mi nepomáháš, a budu ti to zazlívát.“ (vymáhání)
„Přinesl bys z auta nákup?“	„Nákup je v autě.“	„Já jsem byla na nákupu a tvoje povinnost je to přinést.“ (očekávání)
„Vynesl bys odpadky?“	„Mně už se do koše na odpadky nic nevejde.“	„Zase jsi nevynesl odpadky. Nesmíš je tu tak dlouho nechávat.“ (kritika)
„Uklidil bys dvorek?“	„Na dvorku je hrozný nepořádek.“	Nesmíš je tak dlouho na dvorku. Měl bys být odpovědnější a nečekat, až ti to připomenu.“ (zavržení)
„Přinesl bys poštu?“	„Nikdo nepřinesl poštu.“	„Zapomněl jsi přinést poštu. Měl bys na to myslet.“ (výtky)

„Zavezl bys nás dnes někam na večeři?“

„Nestačila jsem udělat nic k večeři.“

„Já jsem se dneska hrozně nadřela. Když už nic neděláš, mohl bys nás aspoň odvézt na večeři.“

„Pojd', vyjedeme si někam.“

„Už jsme strašně dlouho nikde nebyli.“

„Zanedbáváš mě. Neskýtáš mi, co potřebuji. Měl bys nás častěji někam vyvézt.“ (výtka)

„Udělej si na mě někdy čas. Potřebuji ti něco říci.“

„Potřebujeme si pohovořit.“

„Tvoji vinou si spolu nikdy nepromluvíme. Měl bys se mnou víc mluvit.“ (obvinění)

5. Správná formulace. Jedna z nejběžnějších chyb při žádání o pomoc je užívání slov jako „můžeš“ a „mohl bys“ místo „bud' tak hodný a udělej“. „Mohl bys vysypat odpadky“ je otázka zjišťující informace. „Vysypal bys odpadky?“ je žádost.

Ženy často užívají „mohl bys udělat?“ místo přímého „bud' tak laskav a udělej“. Jak jsem se zmínil výše, nepřímé otázky nepůsobí dobře. Když se jich použije jen občas, mohou projít bez povšimnutí, ale soustavné užívání „mohl bys?“ a „můžeš?“ muže irituje.

Když doporučuji ženám, aby o pomoc žádaly, jsou někdy zmateny, neboť muži jim na to už mnohokrát odpověděli:

- „Neotravuj.“
- „Ty po mně v jednom kuse něco chceš.“
- „Přestaň mi pořád vykládat, co mám dělat.“
- „Já vím sám, co je potřeba.“
- „To mi nemusíš říkat.“

Bez ohledu na to, jak to ženě zní, když muž takovou poznámku řekne, chce tím říci jen: „Nemám rád ten způsob, jakým mě žádáš!“ Když žena neví, jak některý způsob řeči na muže působí, může ji to znást. Bojí se požádat přímo a začne říkat „mohl bys“, což považuje za zdvořilejší. Na Venuši to sice funguje, ale na Marsu vůbec ne.

Na Marsu by bylo urážkou zeptat se muže: „Můžeš vysypat odpadky?“ Ovšem že může! Otázkou není, jestli odpadky vysypat může, ale jestli je ochoten to udělat. A protože se ho to dotkne, odpoví muž ne, jen proto, že jste ho rozzlobila.

Jak chtějí být muži žádáni

Když vysvětluji na seminářích rozdíl mezi oběma způsoby formulace přání, mívají ženy dojem, že dělám z komára velblouda. Ženy v tom velký rozdíl nevidí, „mohl bys“ jim asi opravdu připadá zdvořilejší než „bud' tak laskav a udělej“. Pro muže je to ovšem velký rozdíl. Protože se jedná o tak důležitou věc, uvedu, jak to komentovalo sedmnáct různých mužů, kteří se zúčastnili mých seminářů.

1. Když mi žena řekne „*Mohl bys uklidit dvorek?*“, vezmu to skutečně doslova. Řeknu: „Ale jo, to se dá udělat.“ Neřeknu však „Udělám to“ a vůbec nemám chuť se k tomu zavázat. Když mi ale žena řekne: „Byl bys tak laskav a uklidil dvorek?“, začnu se rozhodovat a jsem ochoten vyhovět. Když řeknu ano, je mnohem větší šance, že na to nezapomenu, protože jsem to slíbil.

2. Když žena řekne: „Potřebuji tvou pomoc. *Mohl bys* mi pomoci, prosím tě?“ zní mi to jako kritika, jako kdybych ji už někdy zklamal. Neberu to jako výzvu, abych byl hodný muž a pomohl jí. Když však řekne: „Potřebuji tvou pomoc. Buď tak hodný a vynes to“, zní to jako prosba a dává mi to možnost opravdu být tak hodný. A mám hned chuť říci ano.

3. Když mi žena řekne: „*Mohl bys* Křišťůfkovi vyměnit plenku?“ řeknu si v duchu: „Ovšem že mohu.“ Ale když se mi do toho nechce, začnu hledat nějakou výmluvu. Když mě však požádá: „Buď tak hodný a vyměň Křišťůfkovi plenku,“ odpovím: „Ovšem,“ a jdu to udělat. A budu mít pocit, že se podílím na výchově dětí a že to dělám rád. Chci pomoci!

4. Když mi řekne: „Buď tak laskav a pomoz mi,“ vidím v tom příležitost být k ní laskavý a pomoci jí, když však řekne: „*Mohl bys* mi pomoci, prosím?“ připadám si zahnaný ke zdi a nezbývá mi jiná možnost. Jsem-li schopen jí pomoci, mám to udělat! To je, jako kdyby si mé pomoci vůbec nevážila.

5. Nemám rád, když říká „*mohl bys*“. To mi nedává žádnou skutečnou možnost volby. Když řeknu ne, urazí se. To není prosba, ale vymáhání.

6. Snažím se být zaměstnaný nebo to aspoň předstírat, aby mě žena, s kterou pracuji, nemohla požádat „*mohl bys*“. Když řekne „buď tak laskav“, mám aspoň možnost si vybrat, a chci jí pomoci.

7. Zrovna minulý týden mi žena řekla: „*Mohl bys* dneska vysázet květiny?“ a já jsem bez váhání řekl ano. Když přišla domů a zeptala se: „Zasadils ty květiny?“ řekl jsem ne. Ona řekla: „A mohl bys to udělat zítra?“ Zase jsem bez váhání řekl ano. A tak to šlo až do konce týdne a květiny nejsou vysázené dodnes. Myslím, že kdyby byla řekla: „Buď tak hodný a vysázej zítra ty květiny,“ zamyslel bych se nad tím, a kdybych řekl, že ano, nejspíš bych to udělal.

8. Když řeknu: „Ano, mohu to udělat,“ nezavazuji se, že to opravdu udělám. Řeknu tím pouze, že to udělat *mohu*. Ale nic tím neslíbím. Když

se potom na mě žena zlobí, mám pocit, že není v právu. Když však řeknu „Udělám to“, chápu, že se zlobí, když to neudělám.

9. Vyrostl jsem s pěti sestrami, teď jsem ženatý a mám tři dcery. Když mi žena řekne: „Mohl bys vynést odpadky?“ neodpovím. A když se zeptá, proč ne, nevím, co bych odpověděl. Teď vím proč. Připadám si kontrolovaný. Ale na „Buď tak hodný“ reagovat dovedu.

10. Když slyším „mohl bys“, odpovím okamžitě „mohl“, a za příštích deset minut si uvědomím, proč to nejdu udělat, a tu otázku ignoruji. Ale když slyším „Buď tak hodný“, něco ve mně řekne „Ano“, a i když se mi potom nechce, udělám to, protože jsem jí to slíbil.

11. Řeknu ano na její „můžeš?“ ale v duchu mě to mrzí. Cítím, že kdybych řekl ne, dostane záchvat. Připadá mi, že mnou manipuluje. Když požádá „Byl bys tak hodný“, mám pocit, že mohu říci ano i ne. A protože to záleží na mně, řeknu obvykle ano.

12. Když mi žena řekne: „Byl bys tak hodný a udělal to?“ jsem si jist, že za to dostanu bod. Mám pocit, že mou pomoc ocení a rád to udělám.

13. Když slyším „Byl bys tak hodný“, cítím, že se důvěřuje v mou ochotu posloužit. Ale když slyším „můžeš“ anebo „mohl bys“, slyším za tou otázkou další otázku. Ptá se mě, jestli mohu vysypat odpadky, když je jasné, že mohu. Ale za tou otázkou je přání, které si netroufá přímo říci, protože mi nevěří.

14. Když mě žena požádá „Buď tak hodný“ nebo „Udělal bys...“, cítím její zranitelnost. Jsem mnohem vnímavější k ní a k jejím potřebám. Když však řekne „Mohl bys“, jsem spíše schopen říci ne, protože vím, že to neznamena, že odmítám ji. Je to prostě neosobní konstatování, že to udělat nemohu. Neměla by to brát osobně, když řeknu ne.

15. Pro mě „Buď tak hodný“ je osobní prosba o něco, a já chci dávat, ale otázkou „mohl bys“ se to stává neosobní, a já budu dávat, když mi to vyhovuje nebo když nemám nic jiného na práci.

16. Když mi žena řekne: „Mohl bys mi pomoci?“ cítím v tom výčitku a odmítnu, když však řekne: „Byl bys tak hodný a pomohl mi?“ žádnou výčitku v tom neslyším, i kdyby tam byla. A jsem ochoten říci ano.

17. Když žena řekne: „Mohl bys to pro mě udělat?“ vždycky mě něco popadne a řeknu, že spíš ne. To se projeví ta línější složka ve mně. Ale když slyším „Byl bys tak hodný?“ jsem hned tvořivě naladěný a začnu uvažovat o způsobu, jak jí pomoci.

Jeden ze způsobů, jak si ženy mohou uvědomit důležitý rozdíl mezi „mohl bys“ a „byl bys tak hodný“ je zamyslet se chvíli nad touto romantickou scénou. Představte si muže, který učiní ženě nabídku k sňatku. Jeho srdce je plné jako měsíc na obloze. Klečí před ní a vztahuje k ní ruce. A pak se zahledí do jejích očí a zeptá se: „Mohla by sis mě vzít?“

A rázem je po romantice. Tím, že řekl „mohla bys“, udělal ze sebe slabocha a nehodného člověka. Když však řekne „Vzala by sis mě?“, je v tom i síla i zranitelnost. Tak se činí nabídka k sňatku.

Podobně si i muž přeje, aby ho žena žádala tímto způsobem. Říkejte „Buď tak hodný“. „Mohl bys“ zní příliš nedůvěřivě, nepřímě, slabošsky a manipulativně.

Když žena řekne „Mohl bys vysypat odpadky?“ poselství, které muž přijme, zní: „Jsi-li s to to udělat, pak bys měl! Já bych pro tebe udělala!“ Z jeho hlediska je jasné, že to udělat může. V tom, že ho výslovně nepožádala, cítí muž, že jím manipuluje nebo že jeho službu pokládá za samozřejmou.

Vzpomínám si na jednu ženu na semináři, kde jsem vysvětloval tento rozdíl ve venušanské terminologii. Řekla: „Nejdříve jsem nebyla schopna ten rozdíl pochopit. Ale pak jsem si to obrátila. Je velký rozdíl, když muž odpoví „Ne, nemohu to udělat“ a „Ne, nebudu tak hodný a neudělám to“. „Neudělám to“ je osobní odmítnutí. Když řekne muž „Nemohu to udělat“, neodmítá to mně, říká prostě, že nemůže.“

Běžné chyby při žádání

Nejobtížnější partií při učení se žádat je pamatovat si, jak to udělat. To bude chtít hodně praxe.

Žádáte-li muže o pomoc:

1. Mluvte přímo.
2. Mluvte stručně.
3. Užijte obrátě „Buď tak hodný a udělej“ nebo „Udělal bys pro mne“.

Nejlepší je nebýt příliš nepřímá a příliš rozvláčná a neužívat obrátě jako „mohl bys“ či „můžeš“. Podívejme se na několik příkladů.

Tohle říkejte

Tohle neříkejte

„Vysypal bys odpadky?“

„V kuchyni je děsný nepořádek a smrad. Do koše na odpadky už se nic nevejde. Musí se vysypat. Mohl bys to udělat?“
(Příliš dlouhé a je užito *mohl bys*.)

„Byl bys tak hodný a pomohl mi přenést stůl?“

„Já s tím stolem nehnu. A přestavět to tu musím před tou návštěvou. Prosím tě, mohl bys mi pomoci?“ (Příliš dlouhé a je užito *mohl bys*.)

- „Byl bys tak hodný a odnesl to?“ „Já to prostě všechno odnést nemohu.“
(Nepřímé přání.)
- „Byl bys tak hodný a přinesl z auta nákup?“ „Nechala jsem v autě čtyři tašky s nákupem.
A potřebuji je k vaření oběda. Mohl bys mi je přinést? (Příliš dlouhé, nepřímé a je užito *mohl bys*.)
- „Bud' tak hodný a až se budeš vracet, kup láhev mléka.“ „Půjdeš přece kolem obchodu. Laureen potřebuje láhev mléka. Já teď nemohu jít ven.
Jsem moc unavená. Měla jsem ošklivý den. Mohl bys to přinést?“
(Příliš dlouhé, nepřímé a je užito *mohl bys*.)
- „Bud' tak hodný a přivez Julii ze školy.“ „Julie se musí dostat ze školy domů a já nemám čas pro ni zajet. Máš čas? Myslíš, že bys ji mohl přivést?“
(Příliš dlouhé, nepřímé a je užito *mohl bys*.)
- „Odvedl bys Zoey k veterináři?“ „Zoey musí jít na očkování. Hodilo by se ti zajít s ní k veterináři?“ (Příliš nepřímé.)
- „Vzal bys nás dnes někam na večeři?“ „Jsem moc unavená na to, abych mohla vařit večeři. Už jsme dlouho nikde venku nejedli. Nechtěl by sis někam zajít?“
(Příliš dlouhé a nepřímé.)
- „Zapnul bys mi zip?“ „Potřebuji, abys mi pomohl. Můžeš mi zapnout zip?“
(Příliš dlouhé a je užito *můžeš*.)
- „Zapnul bys dnes v noci topení?“ „Ono je opravdu zima. Hodláš zapnout topení?“ (Příliš nepřímé.)
- „Šel bys se mnou tenhle týden do kina?“ „Nemáš v úmyslu jít tenhle týden do kina?“
(Příliš nepřímé.)
- „Pomohl bys Lauren do botiček?“ „Lauren není obutá! Přijďme pozdě! Já to všechno stihnout nemohu! Mohl bys jí pomoci ty?“ (Příliš dlouhé, nepřímé a je užito *mohl bys*.)
- „Nesedl by sis se mnou teď nebo někdy večer, abychom se domluvili na programu?“ „Nemám představu, co se děje. Nemluvili jsme spolu, a já potřebuji vědět, co hodláš dělat.“ (Příliš dlouhé a nepřímé.)

Jak už teď pravděpodobně víte, to, co jste považovaly za vyslovení přání, z hlediska Marťanů žádné přání nebylo – pochopili to docela jinak. Provést tyto malé, avšak důležité změny ve způsobu žádání o pomoc vyžaduje vědomou snahu. Doporučuji přinejmenším čtvrt roku cvičení, než budete moci přikročit k druhému stupni. Jiné formulace přání, které rovněž účinkují, jsou: „Byl bys tak laskav...“ a „Nevadilo by ti...“.

Začněte první stupeň tím, že si uvědomíte, kolikrát o pomoc *nežádáte*. A uvědomte si také, jak žádáte, když žádáte. S tímto vědomím cvičte žádání o to, co už dostáváte. Pamatujte na stručnost a přímost. Pak muži vyjádřete uznání a dík.

Obvyklé otázky týkající se žádosti o pomoc

První krok se může ukázat obtížný. Zde jsou některé běžné otázky, které dávají klíč jak k námitkám, tak k odporu, který mohou ženy cítit.

1. otázka. Žena si může říkat: Proč bych ho měla žádat, když nechci, aby on žádal mě?

Odpověď: Uvědomte si, že muži jsou z Marsu; jsou jiní. Budete-li s těmi rozdíly počítat, dostanete všechno, co chcete. Pokusíte-li se však muže změnit, bude klást tvrdší odpor. Třebaže žádat o to, co chcete, není pro Venušanky druhá přirozenost, můžete to udělat, aniž byste se vzdávaly samy sebe. Když muž bude cítit, že ho milujete a oceňujete jeho pomoc, bude časem stále ochotnější vám ji poskytnout bez vyžádání. To je další stupeň.

2. otázka. Žena si může říkat: Proč bych měla být vděčná za to, co dělá, když já dělám víc?

Odpověď: Marťané dávají méně, když mají pocit, že jim není prokazována vděčnost. Toho si musíte být vědoma, chcete-li na muži, aby dával víc. Ocenění muže motivuje. Dáváte-li víc, může pro vás být ovšem obtížné ho oceňovat. Začněte tedy dávat méně, abyste si ho mohla více cenit. Touto změnou nejen že posílíte jeho pocit, že je milován, ale také od něho získáte pomoc, kterou potřebujete a zasluhujete.

3. otázka. Žena si může říkat: Když ho musím žádat o pomoc, může si myslet, že mi dělá milost.

Odpověď: Právě tohle by si myslet měl. Dar lásky je milost. Když muž cítí, že vám dělá milost, dává ze srdce. Uvědomte si, že je Marťan a nepočítá skóre tím způsobem jako vy. Jestliže má pocit, jako kdybyste mu říkala, že je povinen dávat, jeho srdce se uzavře a přestane dávat vůbec.

4. otázka. Žena si může říkat: Jestliže mě miluje, měl by mi svou pomoc sám nabídnout, a ne abych o ni musela žádat.

Odpověď: Pamatujte, že muži jsou z Marsu; jsou jiní. Muži čekají, že je požádáte. Místo abyste si říkala: Kdyby mě měl rád, nabídl by mi svou pomoc sám, říkejte si: Kdyby byl z Venuše, nabídl by mi svou pomoc sám, ale on není, je z Marsu. Když tento rozdíl uznáte, bude muž mnohem ochotnější vám pomáhat a postupem času se naučí vám svou pomoc i nabízet.

5. otázka. Žena si může říkat: Když ho mám žádat, on si řekne, že já nedávám tolik jako on. Bojím se, aby neměl pocit, že už mi nic dávat nemusí!

Odpověď: Muž je štedřejší, když má pocit, že nic dávat nemusí. Navíc když slyší, jak jej žena žádá o pomoc (zdvořile a s respektem), slyší zároveň i to, že cítí nárok na tu pomoc. Nedomnívá se, že dala méně. Naopak, předpokládá, že musela dát víc nebo aspoň stejně, a proto se odhodlala požádat ho.

6. otázka. Žena si může říkat: Když žádám o pomoc, bojím se to říci stručně. Chci vysvětlit, proč tu pomoc potřebuji, protože se nechci bezdůvodně dožadovat.

Odpověď: Když muž slyší partnerčino přání, věří, že má dobré důvody žádat. Uvede-li mu celý soupis důvodů, proč by jí měl vyhovět, má pocit, jako by nemohl říci ne, a nemůže-li říci ne, má pocit, že je jím manipulováno nebo že se jeho pomoc považuje za něco samozřejmého. Umožněte mu, aby vám dával dar, místo aby pouze plnil samozřejmou povinnost.

Pakliže potřebuje vědět víc, sám se zeptá. Pak je na místě důvody uvést. Ale i když se zeptá, snažte se odpovědět co nejstručněji. Uveďte jeden, nejvýše dva důvody. Kdyby potřeboval ještě víc informací, dá vám vědět.

2. KROK: ŽÁDAT O VÍC (I KDYŽ VÍTE, ŽE MŮŽE ŘÍCI NE)

Než se pokusíte požádat muže o víc, ujistěte se, že se cítí oceňován za to, co už dává. Když ho budete dál žádat o pomoc, aniž byste čekala, že bude dělat víc, než dělal dosud, bude se cítit nejen oceňován, ale také přijímán.

Je-li zvyklý slyšet vás žádat o pomoc, aniž byste chtěla víc, cítí se milován. Má pocit, že se nemusí měnit, aby si zasloužil vaši lásku. V tom okamžiku bude ochoten se změnit a zvětšit tak svou schopnost vám pomáhat. V té chvíli se můžete pokusit požádat ho o víc, aniž byste mu tím naznačovala, že není dost dobrý.

Dalším krokem v tomto procesu je umožnit mu, aby si uvědomil, že může říci ne a přesto být hoden vaší lásky. Když cítí, že může říci ne, když žádáte o víc, bude se cítit svobodný pomoc poskytnout nebo odepřít. Mějte na paměti, že muži jsou mnohem ochotnější říkat ano, pokud mají svobodu říci ne.

*Muži jsou mnohem ochotnější říkat ano,
pokud mají svobodu říci ne.*

Důležité je, aby se ženy naučily nejen žádat, ale také přijímat odmítnutí své žádosti. Ženy obvykle intuitivně cítí, jaká partnerova odpověď bude, ještě dříve, než ji vysloví. Cítí-li, že se postaví jejich přání na odpor, zpravidla se o to ani nepokoušejí. A připadají si odmítnuté. Muž samozřejmě nemá tušení, co se stalo – všechno to proběhlo jen v ženině hlavě.

Během druhého kroku se cvičte v žádání o pomoc v situacích, kdy byste požádat chtěly, ale nežádáte, protože cítíte, že se postaví na odpor. Požádejte o pomoc i tehdy, když cítíte jeho nechuť, i když víte, že řekne ne.

Žena může například říci manželovi, který je soustředěn na sledování zpráv:

„Skočil bys do obchodu a přinesl nějakého lososa k večeři?“ Už když tu otázku položí, je připravena, že řekne ne. Muž je pravděpodobně vyveden z konceptu, protože ho dosud nikdy o nic takového nepožádala. Pravděpodobně se bude nějak vymlouvat, třeba: „Já se zrovna dívám na zprávy; nemohla bys tam dojít sama?“

Jí by se třeba chtělo říci: „To se ví, že bych mohla. Ale já tady pořád něco dělám. Už mě nebaví ti pořád sloužit! Chci, abys mi jednou taky pomohl!“

Když o něco požádáte a cítíte předem, že budete odmítnuta, připravte si předem i odpověď: „Dobře.“ Kdybyste se chtěla zachovat jako Marťan, mohla byste říci také: „Žádný problém,“ což by jeho uším znělo jako hudba. Prostě „Dobře“ ovšem napros-to stačí.

Důležité je požádat, a pak se chovat, jako kdyby to bylo opravdu „Dobře“, i když odmítl. Uvědomte si, že mu tím dáváte právo říkat ne. Používejte toho jen v situacích, kdy je opravdu v pořádku, když řekne ne. Vybírejte takové, kdy byste sice jeho pomoc ocenila, ale zřídka o ni žádáte. A hleďte, aby vám opravdu nevadilo, když řekne ne.

Zde máte několik příkladů ukazujících, co mám na mysli:

Kdy požádat Co říci

Muž se čímsi zabývá a vy chcete, aby zajel pro děti. Obvykle byste ho nerušila a udělala byste to sama.

Řeknete: „Zajel bys pro Julii? Zrovna volala.“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně: „Dobře.“

Přijde normálně domů a čeká, že uděláte večeři. Vy chcete, aby uvařil večeři on, ale nikdy ho o to nepožádáte. Cítíte, že nevaří rád.

Řeknete: „Pomohl bys mi nakrájet brambory?“ nebo „Udělal bys dneska večeři ty?“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně: „Dobře.“

Normálně se po večeři dívá na televizi, zatímco vy myjete nádobí. Vy chcete, aby nádobí umyl on nebo aspoň aby vám pomohl, ale nikdy si o to neřeknete. Cítíte, že myje nádobí nerad. Vám to třeba tak nevadí jako jemu, proto to děláte.

Řeknete: „Pomohl bys mi s nádobím?“ nebo „Přinesl bys talíře?“ anebo přímo „Umyl bys dneska nádobí ty?“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně: „Dobře.“

Chce jít do kina a vy si chcete jít zatančit. Obvykle cítíte, že chce jít do kina, a s tancováním ho neobtěžujete.

Řeknete: „Nešel by sis se mnou dneska zatancovat? Já s tebou tak ráda tancuju.“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně: „Dobře.“

Oba jste unaveni a chystáte se jít spát. Druhý den ráno se odvázejí odpadky. Cítíte, jak je unaven, a proto ho nepožádáte, aby je vynesl.

Řeknete: „Vynesl bys odpadky?“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně: „Dobře.“

Má mnoho práce, zabývá se nějakým důležitým projektem. Nechcete ho vyrušovat, protože vídíte, jak je soustředěn, ale při tom s ním chcete mluvit. Normálně byste cítila, že odmítne, a nějakou dobu byste ho o to nepožádala.

Je soustředěný a má hodně práce, a vy potřebujete, aby vás zavezl k opravě, kde zůstalo vaše auto. Normálně si uvědomujete, jak je pro něho obtížné měnit plán, a nežádáte ho o to.

Řeknete: „Věnoval bys mi nějakou chvíli?“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně:
„Dobře.“

Řeknete: „Mohl bys mě odvézt do opravny pro můj vůz?“
Když odmítne, řeknete prostě a vlídně:
„Dobře.“

V každém z těchto příkladů se připravte, že řekne ne, a reagujte na to kladně a s důvěrou. Akceptujte jeho odmítnutí a věřte, že by vám nabídl pomoc, kdyby mohl. Pokaždé, když mu požádáte o pomoc a nezazlíváte mu, když odmítne, připočíte vám pět až deset bodů. Až ho požádáte příště, bude ochotnější. V jistém smyslu mu tím, že ho láskyplně žádáte o pomoc, pomáháte rozšířit jeho schopnost dávat víc.

Naučil jsem se to před léty od jedné spolupracovnice. Pracovali jsme na nějakém neziskovém projektu a potřebovali jsme dobrovolníky. Chtěla zavolat mému příteli Tomovi. Řekl jsem jí, ať ho neobtěžuje, protože jsem věděl, že nám tentokrát nemůže přijít pomoci. Ona řekla, že mu stejně zavolá. Zeptal jsem se jí proč, a ona odpověděla: „Požádám ho o pomoc, a když odmítne, budu velice milá a chápavá. Příště, až ho o něco požádám, bude ochotnější mi vyhovět. Bude si to pamatovat.“ Měla pravdu.

Když požádáte muže o pomoc a nezavrhnete ho, když odmítne, bude si to pamatovat a příště bude mnohem ochotnější vám vyhovět. Když však místo toho klidně obětujete své potřeby a nepožádáte ho, nebude mít ani tušení, kolikrát už byste ho byla potřebovala. Jak to může vědět, když jste ho nepožádala?

*Když požádáte muže o pomoc a nezavrhnete ho,
když odmítne, bude si to pamatovat
a příště bude mnohem ochotnější vám vyhovět.*

Když svého partnera vlídně požádáte o víc, časem bude ochoten vzdát se svého pohodlí a vyhovět vám. To je jeden ze způsobů, jak budovat zdravé vztahy.

Zdravé vztahy

Vztah je zdravý tehdy, když mají oba partneři právo požádat o to, co chtějí a potřebují, a když mají oba právo odmítnout, kdykoli chtějí.

Vzpomínám si, jak jsem jednou stál v kuchyni s jedním přítelem rodiny, když bylo naší dceři Lauren pět let. Požádala mě, abych ji zvedl a hrál si s ní, a já jsem řekl: „Ne, dneska nemohu. Jsem opravdu unavený.“

Lauren naléhala, jak to děti umí: „Prosím, tatínku, prosím, aspoň jednou mě vyhod do výšky!“

Přítel řekl: „Lauren, tatínek je unavený. Měl dnes moc práce. Neměla bys ho o to žádat.“

Lauren okamžitě reagovala: „Já se jen ptám!“

„Ale víš, že tě tatínek má rád,“ řekl přítel. „Nemůže ti říci ne.“

(Pravda ovšem je, že jestli nemůže říci ne, je to jeho problém, ne její.)

Na to moje žena a všechny tři dcery řekly bezprostředně: „Ale ano, může.“

Byl jsem na svou rodinu hrdý. Dalo to hodně práce, ale nakonec jsme se naučili žádat o pomoc a taky přijmout odmítnutí.

TŘETÍ KROK: ASERTIVNÍ ŽÁDÁNÍ

Když jste nacvičila druhý krok a umíte vlídně přijmout odmítnutí, jste připravena na třetí krok. V tomto kroku proklamujete plné právo dostat to, co chcete. Požádáte muže o pomoc, a když se začne vymlouvat a odmítat, neřeknete „Dobře“ jako v druhém kroku. Místo toho se budete chovat, jako když je všechno v pořádku, ale budete dál očekávat, že řekne ano.

Dejme tomu, že se chystá do postele, a vy ho požádáte: „Zašel bys do obchodu a koupil nějaké mléko?“ On odpoví: „Víš, já jsem dneska opravdu unavený, chci jít spát.“

Místo abyste ho okamžitě propustila slovem „Dobře“, neříkejte nic. Stůjte a mlčky akceptujte jeho odmítnutí. Nebudete-li odmítat jeho odmítnutí, je tu mnohem větší šance, že nakonec řekne ano.

Umění asertivního žádání spočívá v tom, že zůstanete po vyslovení své žádosti zticha. Požádala jste, a teď očekávejte, že bude bručet, hubovat, reptat a láteřit. Já téhle mužské reakci říkám bručení. Čím je muž v té chvíli soustředěnější, tím víc bručí. Tohle bručení nemá nic společného s ochotou pomoci; je to pouze známka toho, jak byl soustředěn ve chvíli, kdy jste ho požádala.

Žena mužské bručení zpravidla špatně interpretuje. Mylně předpokládá, že není ochoten splnit její přání. Tak to však není. Bručení je pouze známka toho, že muž o její žádosti uvažuje. Kdyby o tom neuvažoval, řekl by zcela klidně ne. Když bručí, je to dobré znamení – snaží se vzít v úvahu vaše přání proti svým potřebám.

*Když bručí, je to dobré znamení –
snaží se vzít v úvahu vaše přání proti svým potřebám.*

Projde od vnitřního odporu k změně zaměření; od toho, nač je soustředěn, k vašemu přání. Při tom vydává neobvyklé zvuky jako dveře s nenamazanými panty. Nebudete-li si jeho bručení všimnat, rychle přejde.

Muž často bručí, když se chystá říci ano na vaši žádost. Protože většina žen tuto reakci špatně chápe, buď ho o pomoc nepožádá, nebo to vezme osobně a zavrhne ho proto.

V našem příkladu, když se muž chystá do postele a vy ho požádáte, aby zašel do obchodu pro mléko, pravděpodobně bručet bude.

„Jsem unavený,“ řekne a zatváří se otráveně. „Chci jít spát.“

Pochopíte-li jeho odpověď mylně jako odmítnutí, mohla byste odpovědět třeba

takto: „Já jsem ti udělala večeri, umyla jsem za tebe nádobí, uložila jsem děti, a ty ses celý večer rozvaloval na pohovce! Aspoň v tomhle bys mi mohl pomoci, tak moc toho zase nechci! Já už toho mám dost. Mám pocit, že tu dělám docela všechno.“

Tak začíná hádka. Když však víte, že bručení je pouze bručení a často ukazuje, že se chystá vám vyhovět, odpovíte na ně mlčením. Mlčení je signál vaší důvěry, že se nakonec rozhodne vám pomoci.

Protahování, to je další způsob, jak chápat mužův odpor vůči ženinu přání. Kdykoli požádáte o víc, musí se muž protáhnout. Když není ve formě, nemůže vám vyhovět. Proto musíte muže připravit na třetí krok tím, že ho provedete prvním a druhým krokem.

Sama přece víte, že nejnepříjemnější je protahovat se ráno. Později během dne se protáhnete snáze a uvolněněji. Když muž bručí, představte si, že se ráno protahuje. Až se protáhne, bude se cítit skvěle. Jen si potřebuje napřed zabručet.

Jak naprogramovat muže, aby řekl ano

Poprvé jsem si tenhle proces uvědomil, když mě žena požádala, abych koupil mléko, zrovna když jsem se chystal do postele. Odpověděl jsem hlasitým bručením. A ona se se mnou nehádala, prostě poslouchala a předpokládala, že jí nakonec vyhovím. Já jsem ještě několikrát zavrčel, a šel jsem.

Pak se cosi stalo, co se stává všem mužům a o čem ženy nevědí. Jak jsem se blížil svému novému cíli, totiž mléku, bručení mě přecházelo. Začal jsem cítit lásku k své ženě a ochotu jí pomoci. Začal jsem si připadat jako dobrý chlap. A věřte mi, že mi tenhle pocit dělal dobře.

Když jsem byl v obchodě, byl jsem šťasten, že kupuji mléko. Když jsem sáhl po láhvi, dosáhl jsem úspěšně svého nového cíle. Úspěch muže vždycky dobře naladí. Uchopil jsem láhev do pravé ruky a rozhlédl jsem se s hrdým pohledem, který říkal: „Hle, vizte muže, který koupil své ženě mléko! Jsem jeden z těch skvělých chlapíků!“

Když jsem se s mlékem vrátil, byla moje žena šťastna, že mě vidí. Vlepila mi pusku a řekla: „Děkuju moc! To jsem ráda, že jsem se nemusela oblékat!“

Kdyby to nebyla ocenila, pravděpodobně bych se na ni naštvál. Až by mi přiště řekla, abych šel koupit mléko, nejspíš bych bručel ještě víc. Ale ona mě neignorovala, ale zahrnula láskou.

Sledoval jsem svou reakci a slyšel se, jak si v duchu říkám: Mám skvělou ženu! Přesto že jsem takový bručoun, má mě ráda.

Když mě přiště požádala, abych zajel pro mléko, bručel jsem méně. Vrátil jsem se, a ona mi opět byla vděčná. Potřetí už jsem automaticky řekl: „Jistě.“

Týden na to jsem si všiml, že má doma mléka málo. A sám jsem se nabídl, že pro ně skočím. Řekla, že zrovna jde do obchodu. K mému překvapení byla kterási část mne zklamána! Chtěl jsem jí pro mléko dojít. Její láska mne naprogramovala, abych řekl ano. Ještě dnes, když mě požádá, abych přinesl mléko, jistá část ve mně s nadšením souhlasí.

Tuhle vnitřní proměnu jsem sám zažil. To že přijala mé bručení a ocenila mou pomoc, když jsem se vrátil, vyléčilo můj odpor. Od té doby kdykoli vyslovila asertivní přání, bylo pro mne mnohem snazší jí vyhovět.

Pregnantní pauza

Jedním ze základních prvků asertivní žádosti je zůstat zticha poté, co jste žádost vyslovila. Nechte svého partnera, ať se se svým odporem vyrovná sám. Dejte pozor, abyste nereagovala negativně na jeho bručení. Pokud mlčíte, máte možnost získat jeho pomoc. Pakliže mlčení přerušíte, ztrácíte svou moc.

Ženy bezděčně přeruší mlčení a ztrácejí svou moc poznámkami jako:

- No tak ne.
- Nemohu uvěřit, že bys odmítl. Vždyť já toho pro tebe tolik dělám.
- Vždyť toho po tobě tolik nechci.
- Za čtvrt hodinky jsi tady.
- To jsi mě zklamal. Opravdu mě to na tebe mrzí.
- Tak ty to pro mě opravdu nechceš udělat?
- Proč to nemůžeš udělat?

Atd., atd., atd. Už chápete, oč jde. Když muž bručí, žena cítí potřebu hájit své přání a dopustí se té chyby, že přeruší mlčení. Začne se se svým partnerem přít, aby ho přesvědčila, že to má udělat. Ať už to udělá či neudělá, příště, až ho požádá o pomoc, bude odporovat ještě víc.

Jedním ze základních prvků asertivní žádosti je zůstat po jejím vyslovení zticha.

Abyste mu dala možnost splnit vaše přání, vyslovte je a udělejte pauzu. Nechte ho bručet. Prostě mlčte. Pravděpodobně řekne ano. Nebojte se, že si to na vás bude pamatovat a někdy toho proti vám použije. Neudělá to, dokud nebudete naléhat nebo se s ním nebudete přít. I když bude bručet ještě cestou, přejde ho to, pokud budete oba cítit, že záleží na něm, jestli vám vyhoví nebo ne.

Občas ovšem nefekne ano. Nebo se pokusí z toho dostat tím, že vám položí několik otázek. Buďte opatrná. Během vaší pauzy se může zeptat např. na tohle:

- Proč to nemůžeš udělat sama?
- Já vážně nemám čas. Udělala bys to ty?
- Já mám spoustu práce. Co vlastně děláš ty?

Někdy jsou to jen řečnické otázky. Proto můžete zůstat klidná. Nemluvte, pokud není zřejmé, že opravdu čeká na odpověď. Pokud žádá odpověď, odpovězte, ale velmi stručně, a pak ho požádejte znovu. Asertivně žádat znamená žádat s důvěrou a věřit, že vám pomůže, bude-li moci.

Jestliže se vás ptá nebo odmítne, odpovězte mu stručně tak, aby s té odpovědi bylo zřejmé, že vaše potřeba je stejně velká jako jeho. Pak požádejte znovu.

Zde je několik příkladů:

Co muž odpoví na ženin požadavek

„Nemám čas. Nemůžeš to udělat sama?“

„Ne, tohle dělat nebudu.“

„Já mám práci, co děláš ty?“

„To se mi nechce.“

Jak může odpovědět asertivně žádající žena

„Já taky spěchám. Udělal bys to, prosím tě?“

„Já bych ti byla opravdu vděčná. Bud' tak hodný a udělej to pro mne.“

„Já mám taky práci. Udělej to, prosím tě.“

„Mně se taky nechce. Bud' tak hodný a udělej to pro mne.“

Všimněte si, že se žena nepokouší muže přesvědčit, jen reaguje na jeho odpor. Je-li unaven, nepokoušejte se mu dokázat, že vy jste ještě více unavena a že by vám proto měl pomoci. Když si myslí, že má moc práce, nepokoušejte se ho přesvědčit, že vy jí máte ještě víc. Vystříhejte se uvádění důvodů, proč by vám měl vyhovět. Pamatuje si, že pouze žádáte a nevymáháte.

Pakliže odporuje dál, použijte druhého kroku a vlídně jeho odmítnutí přijměte. Buďte si jista, že když ho tentokrát necháte, bude si vaše láskyplné chování pamatovat a pomůže vám příště.

Postupem času ho budete žádat o pomoc stále úspěšněji. I když uplatňujete pregnantní pauzu z třetího kroku, je stále zapotřebí uplatňovat i první a druhý krok. A vždycky je důležité žádat správně o maličkosti a rovněž vlídně přijímat mužovo odmítnutí.

PROČ JSOU MUŽI TAK CITLIVÍ

Kladete si možná otázku, proč jsou muži tak citliví, když je žena žádá o pomoc. Není to proto, že jsou líní, nýbrž proto, že mají tak silnou potřebu být akceptováni. Každou žádost, aby byli víc nebo dávali víc, mohou brát jako známku toho, že nejsou přijímáni takoví, jací jsou.

Stejně jako je žena citlivá, když se svěřuje se svými pocity, aby ji muž vyslechl a porozuměl jí, je muž citlivý na to, aby byl brán takový, jaký je. Každý pokus změnit ho na něho působí, jako kdybyste ho chtěla napravovat, protože vám nepřipadá dost dobrý.

Na Marsu platí heslo „Nic neopravovat, dokud to to není rozbité“. Když muž cítí, že žena očekává víc a že se snaží ho změnit, chápe to jako informaci, že je rozbitý; přirozeně se necítí milován takový, jaký je.

Tím, že se naučíte umění žádat o pomoc, stanou se postupně vaše vztahy bohatšími. Když budete schopna přijímat více lásky a pomoci, které potřebujete, váš partner bude přirozeně také šťasten. Muži jsou nejšťastnější, když cítí, že se jim daří uspokojovat lidi, na kterých jim záleží. Tím, že se naučíte správně žádat o pomoc, nejen že pomůžete svému muži, aby se cítil více milován, ale zajistíte si i více lásky, kterou potřebujete a zasluhujete.

V příští kapitole se budeme zabývat tajemstvím, jak uchovat kouzlo lásky živé.

JAK UCHOVAT ŽIVÉ KOUZLO LÁSKY

Jedním z paradoxů milostných vztahů je, že když je všechno v pořádku a cítíme se milováni, můžeme náhle zjistit, že jsme se emocionálně od svých partnerů vzdálili anebo že na ně reagujeme neláskyplně. Třeba vám budou povědomé některé z těchto příkladů:

1. Cítíte spoustu lásky k svému partnerovi či partnerce, a druhý den ráno se probudíte otrávení a naštvaní.
2. Jste láskyplní, trpěliví a uznalí, a druhý den zničehonic nároční nebo neuspokojení.
3. Nedovedete si představit, že byste svého partnera nemilovali, a pak, druhý den, se pohádáte a začnete uvažovat o rozvodu.
4. Váš partner či partnerka pro vás něco láskyplného dělá, a vy se zlobíte kvůli těm dobám, kdy vás nebral či nebrala na vědomí.
5. Přitahuje vás to k partnerovi či partnerce, a náhle si v jeho či její přítomnosti připadáte jako bez citu.
6. Jste šťastna se svým partnerem, a pak vám náhle váš vztah začne připadat nejistý a zdá se vám, že nemůžete dosáhnout toho, co potřebujete.
7. Chvilí máte jistotu, že vás partner či partnerka miluje, a pak náhle pocítíte zoufalství a vyprahlost.
8. Štědře dáváte svou lásku, a náhle vás zničehonic posedne lakota, kritičnost, hněv a panovačnost.
9. Táhne vás to k partnerovi či partnerce, a když se vám oddá, touha vás přejde a jiní či jiné vám připadají přitažlivější.

10. Toužíte po pohlavním styku, ale když po tom zatouží váš partner či partnerka, odmítnete.
11. Cítíte uspokojení se sebou a svým životem, a pak náhle začnete mít pocit opuštěnosti, nehodnosti a nedostatečnosti.
12. Máte za sebou krásný den a těšíte se domů, když se však setkáte se svým partnerem či partnerkou, něco z toho, co řekne, ve vás vzbudí pocit zklamání, deprese, únavy nebo citového odcizení.

Možná jste si všimli, že váš partner prochází některými z těchto proměn rovněž. Přechtěte si ten seznam ještě jednou a zamyslete se nad tím, jak se může stát, že váš partner či partnerka náhle ztratí svou schopnost věnovat vám tolik lásky, kolik zasluhujete. Pravděpodobně jste občas zažili jeho či její náhlé proměny. Je velmi běžné, že dva lidé, kteří jsou jeden den do sebe bláznivě zamilovaní, se začnou hned den na to hádat nebo nenávidět.

Tyto náhlé proměny matou. Jsou však naprosto běžné. Nechápeme-li, proč k nim dochází, mohli bychom se domnívat, že začínáme šilet, anebo bychom mohli dojít k mylnému závěru, že naše láska zemřela. Naštěstí to má své vysvětlení.

Láska vytahuje na povrch naše neřešené city. Jeden den cítíme, že jsme milováni, a druhý den se náhle bojíme té lásce věřit. Bolestné vzpomínky na dávná zavržení se vynořují právě ve chvíli, kdy začínáme věřit partnerově či partnerčině lásce a přijímat ji.

Kdykoli sami sebe milujeme nebo jsme milováni, mají potlačované city sklon se projevit a na čas zastíní naše milující vědomí. Projevují se, aby byly vyléčeny a zmírněny. Náhle se na nás může projevit podrážděnost, kritičnost, vyčítavost, náročnost, nedostatek citu či hněv.

City, které jsme v minulosti nemohli projevit, zaplaví náhle naše vědomí ve chvíli, kdy je určitě nemůžeme přejít bez povšimnutí. Láskou v nás roztají jako led a ochladí naše vztahy.

Je to, jako kdyby vaše neřešené pocity čekaly, až se budete cítit milováni, a pak vypluly na povrch, aby se nechaly vyléčit. Všichni chodíme světem s balíkem nevyřešených citů, plni ran z minulosti, které v nás dřímou až do doby, kdy se cítíme zahmování láskou. A pak, když si připadáme sami sebou jisti, se všechny naše raněné city provalí.

Dokážeme-li se s nimi úspěšně vypořádat, cítíme se mnohem lépe a ožívujeme v sobě víc ze svého tvůrčího, milostného potenciálu. Když však se dostaneme do sporu a obviníme své partnery, místo abychom hojili svou minulost, jen nás to roztrpčí a opět své city potlačíme.

Jak se potlačované city projevují

Problém spočívá v tom, že potlačované city nepřijdou a neřeknou: „Ahoj, já jsem tvůj potlačovaný cit z minulosti.“ Když se vaše dětské pocity opuštěnosti či zavržení začnou vynořovat, zdá se vám, že vás opouští či zavrhuje váš partner. Minulá bolest se promítá do přítomnosti. Věci, které by normálně nic neznamenaly, začnou bolet.

Celá léta jsme své bolestné city potlačovali. Pak jsme se jednoho dne zamilovali, a láska nám dodala tolik jistoty, že se naše srdce otevřela a začali jsme si své pocity uvědomovat. Láska nás otevírá a my začínáme cítit své bolesti.

Proč se dvojice sváří v dobrých časech

Naše dávné pocity se náhle vynořují nejen když se právě zamilujeme, ale i jindy, kdy se cítíme skutečně dobří, šťastní a milující. I v takových pozitivních časech, kdy se zdá, že by mohly být šťastny, se mohou dvojice bez zjevného důvodu dostat do sporu.

Dvojice se mohou například pohádat, když se stěhují do nového domu, když se nově zařizují, když mají před promocí, církevním obřadem či sňatkem, dostávají dary, odjíždějí na dovolenou, dokončují projekt, slaví Vánoce nebo Den díkůvzdání, rozhodnou se zbavit nějakého zlovyku, koupí nové auto, dělají úspěšnou kariéru, vyhrájí v loterii, vydělají spoustu peněz nebo se nádherně pomilují.

Při všech těchto příležitostech může jeden z partnerů či oba zároveň pocítit náhle nepohoditelné nálady a reakce; rozmrzelost se dostaví buď před, v průběhu nebo bezprostředně po nich. Mohlo by být velmi poučné znovu si pročíst výše uvedený seznam zvláštních příležitostí a zamyslet se nad tím, jak je asi prožívali vaši rodiče, a rovněž nad tím, jak jste je prožívali vy ve svých dřívějších vztazích.

PRINCIP 90 : 10

Chápeme-li, jak se dávné neřešené pocity periodicky objevují, snadno pochopíme i to, proč se můžeme tak snadno cítit dotčeni svými partnery. Jsme-li mrzutí, 90 procent mrzutosti padá na vrub minulosti a nemá nic společného s tím, čemu ji přičítáme. Obvykle pouze deset procent naší mrzutosti má nějaký vztah k současným prožitkům.

Uveďme si příklad. Máme-li pocit, že je k nám partner kritický, můžeme se cítit trochu dotčeni. Protože však jsme dospělí, jsem schopni pochopit, že to může být i jinak – třeba má za sebou těžký den. Díky tomuto pochopení jeho kritika tolik nebolí. Nebereme to osobně.

Jindy však je kritika velice bolestivá. A tehdy se začnou projevovat naše raněné city z minulosti. To způsobí, že jsme citlivější na partnerovu kritiku. Bolí nás to, protože jako dítě nás přísně kritizovali. Partnerova kritika nás bolí víc, protože jítí naše dávné rány.

Jako děti jsme nebyli schopni pochopit, že za nic nemůžeme a že negativní pocit našich rodičů je jejich problém. V dětství bereme všechnu kritiku, odmítání a výtky osobně.

Když se tyto neřešené pocity z dětství projeví, můžeme snadno partnerovy poznámky interpretovat jako kritiku, odmítání a výtky. V takových chvílích je těžké vést dospělé hovory. Všem se špatně rozumí. Když nám partner připadá kritický, naše reakce má z 10 procent vztah k jeho chování a z 90 procent k naší minulosti.

Představte si, že se vás někdo nedopatřením dotkne, třeba do vás vrazí. Moc to nebolí. A teď si představte, že máte otevřenou ránu a někdo vás do ní rýpne. Bolí to mnohem víc. Když se vyplaví na povrch neřešené pocity, jsme nadměrně citliví na každé rýpnutí či narážku.

Na počátku vztahu tak citliví nebýváme. Nějakou chvíli to trvá, než se dávné pocity provalí. Když se však provalí, reagujeme na své partnery jinak. Ve většině vztahů by 90 procent věcí, které se lidí dotýkají, vůbec nebylo pociťováno tak bolestivě, kdyby se neprovalily dávné pocity.

Jak můžeme pomoci jeden druhému

Když se vyvalí na povrch mužovy dávné pocity, obvykle zamíří do své jeskyně. Je v takové chvíli mimořádně citlivý a potřebuje velkou dávku porozumění. Když se provalí na povrch ženiny pocity z minulosti, zhroutí se obvykle její sebedůvěra. Ponoří se do studny svých pocitů a potřebuje něžnou a láskyplnou péči.

Tento vhled nám pomůže ovládnout své pocity, když se vyvalí. Hněváte-li se na svého partnera či partnerku, запиšte si své pocity na papír, než mu (či jí) je sdělíte. Při psaní milostného dopisu váš negativismus automaticky poleví a vaše dávné zranění se zacelí. Milostné dopisy vám pomohou soustředit se na přítomnost, takže budete s to reagovat na svého partnera s větší důvěrou, uznáním, pochopením a shovívavostí.

Pochopení principu 90 : 10 pomáhá, i když partner či partnerka reaguje negativně na vás. Víte-li, že to je působení minulosti, může vám to pomoci projevit více pochopení a ohledu.

Nikdy neříkejte svým partnerům, když se zdá, že se jejich „hnis“ začal provalovat, že reagují přecitlivěle. To se jich dotýká nejvíc. Když někoho rýpnete do rány, pravděpodobně mu také neřeknete, že reaguje přecitlivěle.

Porozumění pro to, jak se projevují dávné pocity, nám umožňuje lépe chápat, proč naši partneři reagují tak, jak reagují. Je to část jejich procesu hojení. Dopřejte jim nějaký čas, aby se uklidnili a opět soustředili. Je-li příliš obtížné naslouchat jejich pocitům, vybídnete je, aby vám napsali milostný dopis, než si pohovoříte o tom, co vyvolalo jejich rozmrzelost.

Léčivý dopis

Porozumíme-li tomu, jak naše minulost ovlivňuje naše přítomné reakce, pomáhá to léčit vaše city. Pakliže vás partner nějak rozhněval, napište mu milostný dopis, a při psaní se otažte sami sebe, co z vaší minulosti to ve vás vyvolává. Při psaní si možná vybavíte vlastní minulost a přijдете na to, že se vlastně hněváte na svého otce či matku. Pokračujte v psaní, ale změňte adresáta. A pak napište láskyplnou odpověď. A svěťte se s tím svému partnerovi.

Rád si váš dopis vyslechně. Člověku dělá velice dobře, když jeho partner převezme zodpovědnost za těch 90 procent bolesti pocházející z minulých ran. Nerozumíme-li své minulosti, máme sklon vyčítat ji svým partnerům, anebo mít pocit, že oni to vyčítají nám.

Chcete-li, aby byl váš partner vnímavější k vašim citům, dejte jim poznat bolestné pocity ze své minulosti. Bude vaši citlivost lépe chápat. Milostný dopis k tomu skýtá skvělou příležitost.

NIKDY NEJSTE ROZMRZELÍ PRO TO, PROČ MYSLÍTE

Přijete-li milostné dopisy a zkoumáte své pocity, přijdete během času na to, že jste zpravidla rozmrzelí ze zcela jiných důvodů, než si myslíte. Když ty hlubší důvody poznáte, negativita zpravidla mizí. Stejně jako nás negativní emoce náhle přepadají, můžeme se jich i náhle zbavit. Zde je několik příkladů:

1. Jednou ráno se Jim probudil a cítil, že má své partnerky právě tak dost. Ať udělala cokoli, všechno mu vadilo. Když jí psal milostný dopis, přišel na to, že se ve skutečnosti zlobí na svou matku pro její panovačnost. Tyto pocity náhle vypluly na povrch, proto napsal milostný dopis matce. Při tom si představoval, že se vrátil do doby, kdy na něm svou panovačnost uplatňovala. A když dopis dopsal, uvědomil si, že se na svou partnerku vlastně vůbec nezlobí.

2. Několik měsíců na to, co se zamilovala, začala být Lisa náhle kritická k svému partnerovi. Když mu psala milostný dopis, uvědomila si, že se vlastně bojí, že pro něho není dost dobrá a že se o ni přestal zajímat. Když si tyto své obavy uvědomila, začala k němu opět cítit lásku.

3. Bill a Jean spolu strávili milostný večer, a hned druhý den na to se strašně pohádali. Začalo to tím, že se na něho Jean trochu zlobila, protože zapomněl něco udělat. Bill, který byl normálně velice chápavý, měl náhle pocit, že se chce rozvést. Když později psal milostný dopis, uvědomil si, že se ve skutečnosti bojí, že ho Jean opustí a že zůstane sám. Vzpomněl si na své pocity, když se hádali jeho rodiče. Napsal tedy dopis svým rodičům, a náhle pocítil novou vlnu lásky k své ženě.

4. Susanin manžel Tom měl velice mnoho práce, protože mu končil nějaký termín. Když přišel domů, Susan byla velmi špatně naložena a zahrnula ho výčitkami. Jistá část v ní chápala, že je ve stresu, ale to nestačilo, aby se přestala zlobit. Když mu psala milostný dopis, uvědomila si, že má vlastně zlost na otce, že ji nechával samotnou s její hrubou matkou. Jako dítě si připadala bezmocná a opuštěná, a tyto pocity se vracely a dožadovaly se vyléčení. Napsala milostný dopis otci a od toho okamžiku už se na Toma nezlobila.

5. Rachel to k Philovi přitahovalo, dokud jí nevyznan lásku a nechtěl ji požádat o ruku. Hned den na to se její nálada prudce změnila. Začala mít spoustu pochybností a její vášeň ochabla. Když mu psala milostný dopis, zjistila, že se zlobí na svého otce proto, že je tak pasivní a ubližuje matce. Když napsala milostný dopis svému otci a vyslovila v něm, co si o tom myslí, pocítila opět touhu po Philovi.

Když začnete praktikovat milostné dopisy, nebude možná pokaždé znovu prožívat dávné vzpomínky a city. Ale když se otevřete a začnete své city hlouběji zkoumat, bude vám stále jasnější, že když jste opravdu rozmrzelí, jde zpravidla i o něco z vaší minulosti.

ODLOŽENÉ REAKCE

Stejně jako láska může vyvolat neřešené pocity z minulosti, může je vyvolat, i když dosáhnete něčeho, po čem toužíte. Vzpomínám si, jak jsem to poprvé zjistil. Před mnoha léty jsem se chtěl pomilovat se svou partnerkou, ale ona neměla náladu. Smířil jsem se s tím. Zmínil jsem se o tom i druhý den, ale ona opět neměla zájem. Tak to šlo den za dnem.

Po dvou týdnech jsem začal být nervózní. Ale v té době jsem ještě neuměl sdělovat své pocity. Místo abych o svých pocitech a o své frustraci hovořil, předstíral jsem, že je všechno v pořádku. Hromadil jsem své negativní pocity a snažil jsem se chovat láskyplně. Tak to šlo celé dva týdny.

Dělal jsem, co jsem mohl, abych se jí zalíbil a aby byla šťastna, v nitru jsem však měl pocit, že mě zavrhuje. Koncem druhého týdne jsem šel ven a koupil jí krásnou večerní róbu. Přinesl jsem ji domů a hned ten večer jsem ji ženě daroval. Otevřela krabici a byla radostně překvapena. Požádal jsem ji, aby si ji zkusila. Řekla, že nemá náladu.

V té chvíli jsem to vzdal. Docela jsem zapomněl na sex. Zabral jsem se do práce a své touhy jsem pustil z hlavy. Asi o dva týdny později, když jsem se vrátil z práce, připravila romantickou večeři a měla na sobě šaty, které jsem jí předtím koupil. Světla byla ztlumená a hrála tichá hudba.

Dovedete si představit mou reakci. Náhle jsem pocítil vlnu nevole. V duchu jsem si říkal: „Teď ti ukážu ty čtyři týdny!“ Všechno, co jsem v sobě celé ty čtyři týdny hromadil, se vyvalilo. Když jsme o tom později hovořili, uvědomil jsem si, že její ochota dát mi to, co jsem chtěl, uvolnila mé staré resentimenty.

Když dvojice náhle pocítí rozmrzelost

Začal jsem tuto šablonu rozeznávat v mnoha jiných situacích. Při svých konzultacích jsem rovněž tento jev pozoroval. Když se jeden z partnerů konečně odhodlal udělat nějakou změnu k lepšímu, druhý se začal náhle chovat lhostejně a nezainteresovaně.

Jakmile Bill projevil ochotu dát Mary to, o čem ho žádala, zareagovala Mary rozmrzele „Už je pozdě,“ nebo „No a co.“

Opětovně jsem hovořil s dvojicemi, které spolu žily už dvacet let. Jejich děti odrostly a odešly z domova. A žena se náhle chce rozvést. Muž se probudí a uvědomí si, že se chce změnit a všechno zachránit. Když se změnami začne a dává jí lásku, po které celých dvacet let toužila, žena reaguje chladnou rozmrzelostí.

Je to, jako kdyby chtěla, aby trpěl dvacet let stejně jako ona. Naštěstí tomu tak není. Jak si sdělují své pocity a on jí naslouchá a uvědomuje si, jak ji zanedbával, začne ona postupně jeho změnu oceňovat. Může to být ovšem i obráceně; muž chce odejít a žena je ochotna se změnit, ale on odmítá.

Krise z rostoucích očekávání

Jiný příklad odložené reakce se odehrává na sociální úrovni. V sociologii se tomu říká krize z rostoucích očekávání. Vyskytovalo se to v šedesátých letech v období vlády presidenta Johnsona. Tehdy dostaly menšiny více práv než kdykoli před tím. Výsledkem byly výbuchy hněvu, bouře a násilí. Všechny potlačované rasové pocity se náhle uvolnily.

To je další příklad vytrysknutí potlačovaných citů. Když menšiny cítily, že se jim vychází vstříc, projevílo se to vzednutím hněvu a záští. Neřešené pocity z minulých dob se provalily. K podobné reakci dochází dnes v zemích, kde se lid konečně osvo-bodil od zločinných vůdců.

PROČ ZDRAVÍ CHODÍ DO PORADNY

Jak přibývá intimity ve vašich vztazích, roste i láska. V důsledku toho mohou vyplynout na povrch hlubší a bolestivější pocity, které je potřeba léčit – takové jako stud a strach. Protože obvykle nevíme, jak se s těmito bolestnými pocity vypořádat, ocitáme se ve slepé uličce.

Abychom je vyléčili, potřebujeme se s nimi svěřovat, ale příliš se bojíme nebo sty-díme odhalovat to, co cítíme. V takových chvílích upadáme do deprese, úzkostí, nudy, rozmrzelosti, anebo jsme prostě k smrti unaveni bez jakékoli zjevné příčiny. To jsou příznaky, že se „hnis“ v nás chce provalit a nemůže.

Instinktivně se vám chce před láskou utéci nebo naopak se do ní vrhnout po hlavě. A tehdy je čas na svých citech pracovat a ne od nich utíkat. Když se vyvalí hlubinné city, je nejmoudřejší se obrátit na psychiatra.

Když se hlubinné city vyvalí, promítáme je do svého partnera. Jestliže jsem si netroufali vyjádřit své city rodičům nebo předcházejícímu partnerovi, nejsme náhle s to s nimi vstoupit v kontakt v přítomnosti *současného* partnera. Bez ohledu na to, jak vám partner vychází vstříc – když jste s ním, necítíte se bezpeční. City jsou blokovány.

Je to paradox: protože se cítíte se svým partnerem bezpečni, mají vaše nejvnitřnější obavy šanci dostat se na povrch. Když se však vynoří, dostanete strach a ne-jste s to se svěřit s tím, co cítíte. Strach vás může docela zbavit citu. Když se to stane, octnou se pocity ve slepé uličce.

*Je to paradox:
protože se cítíte se svým partnerem bezpečni,
mají vaše nejvnitřnější obavy šanci dostat se na povrch.
Když se však vynoří,
dostanete strach a nejste s to se svěřit s tím, co cítíte.*

To je chvíle, kdy je poradce nebo psychiater nesmírně užitečný. Když jste s někým, do koho nepromítáte svůj strach, můžete sdělovat pocity, které vycházejí na povrch. Jste-li však pouze se svým partnerem, můžete se cítit ochromeni.

Proto mohou lidé, i když jsou jejich vztahy velice láskyplné, potřebovat pomoc

psychiatra. Podobně osvobozující účinek má i svěřování v léčebné skupině. Jsme-li s jinými, které důvěrně neznáme a kteří jsou ochotni pomáhat, dává nám to možnost svěřovat se se svými raněnými city.

Když se naše neřešené pocity promítají do našeho intimního partnera, nemá žádnou možnost nám pomoci. Jediné, co může udělat, je vybídnout nás, abychom vyhledali pomoc odborníka. Když pochopíme, jak minulost stále ovlivňuje naše vztahy, umožní nám to akceptovat přílivy a odlivy lásky. Začneme věřit v lásku a v její hojivé účinky. Abychom si udrželi živé kouzlo lásky, musíme se umět pružně přizpůsobovat jejím proměnlivým obdobím.

ROČNÍ DOBY LÁSKY

Milostný vztah je jako zahrada. Aby zahrada rostla, je třeba ji pravidelně zalévat. Je třeba jí věnovat péči podle roční doby i podle nepředvídatelných vrtochů počasí. Je třeba ji osévat novými semeny a vytrhávat plevel. Podobně je tomu i s kouzlem lásky. Aby zůstalo živé, je třeba znát období lásky a dbát na její zvláštní potřeby.

Jaro lásky

Zamilování je jako jaro. Máme pocit, jako kdyby nás čekalo věčné štěstí. Nedovedeme si představit, že bychom svého partnera nemilovali. Je to doba nevinnosti. Láska se zdá být věčná. Je to magický čas, kdy se všechno zdá dokonalé a funguje bez úsilí. Náš partner se zdá být ten nejvhodnější ze všech možných. Tančíme spolu bez námahy a v naprostém souladu a těšíme se z přízně osudu.

Léto lásky

Během léta naší lásky si uvědomujeme, že náš partner není tak dokonalý, jak jsme se domnívali, a musíme na svém vztahu pracovat. Náš partner či partnerka je nejen z jiné planety, ale je to také lidská bytost, která dělá chyby a je různým způsobem narušena.

Frustrace a zklamání přibývá; je potřeba vytrhávat plevel a rostliny vyžadují v letním žáru zvláštní závlivku. Už není tak snadné dávat a dostávat lásku, kterou potřebujeme. Zjišťujeme, že nejsme vždycky šťastni a že v sobě lásku vždycky necítíme. Není taková, jak jsme si ji vždycky představovali.

Mnohé dvojice v tomto období pocítí rozčarování. Nechtějí pracovat na svém vztahu. Nerealisticky očekávají, že bude vždycky jaro. To že není, kladou za vinu svým partnerům, a vzdávají to. Neuvědomují si, že láska není vždycky snadná; občas vyžaduje tvrdou práci v slunečním žáru. V letním období lásky musíme dbát na partnerovy potřeby právě tak, jako na to, abychom žádali a dostávali tolik lásky, kolik potřebujeme. A to se nedaří samo od sebe.

Podzim lásky

Jako výsledek naší péče o zahradu během léta sklízíme plody své tvrdé práce.

Nastal podzim. Je to zlatá doba – bohatá a štědrá. Prožíváme zralejší lásku, která přijímá a chápe partnerovy nedokonalosti stejně jako naše vlastní. Je to doba důkůvzdání a sdílení. Protože jsme v létě tvrdě pracovali, můžeme teď odpočívat a těšit se z lásky, kterou jsme založili.

Zima lásky

Pak se počasí opět změní a nastane zima. Během chladných, neplodných zimních měsíců se celá příroda stahuje do sebe. Je to doba odpočinku, přemýšlení a obnovy. V milostných vztazích je to doba, kdy znovu prožíváme své neřešené bolesti nebo své stínové Já. Tehdy se odklápějí víka a naše bolestivé pocity vycházejí na povrch. Je to doba osamělého růstu, kdy musíme lásku a naplnění hledat spíše u sebe než u svých partnerů. Je to doba hojení ran. Muži přezimují ve svých jeskyních a ženy se noří až na dno svých studní.

Po této době sebelásky a sebeléčby během temné zimy se nezbytně vrátí jaro. Opět nás oblaží pocity naděje, lásky a množství možností. Uzdravení a znovu naleznuvší samy sebe po cestě zimou jsem opět schopni otevřít svá srdce a pocítit jaro lásky.

ÚSPĚŠNÉ VZTAHY

Po prostudování tohoto návodu, jak zlepšit vzájemnou komunikaci a dostat to, co chcete od milostných vztahů, jste dobře připraveni, aby vaše vztahy byly úspěšné. Máte všechny důvody doufat v sebe samé. Jste dobře připraveni na roční doby lásky.

Byl jsem svědkem toho, jak mnoho dvojic proměnilo své vztahy – některé doslova přes noc. V sobotu přišli na můj víkendový seminář o milostných vztazích a kolem nedělního oběda už se opět měli rádi. Uplatníte-li poznání, kterého jste nabyli při čtení této knihy, a budete-li mít na paměti, že muži pocházejí z Marsu a ženy z Venuše, zažijete stejný úspěch.

Upozorňuji vás však, abyste si pamatovali, že láska má svá období. Na jaře je snadná, v létě vyžaduje tvrdou dřinu. Na podzim si můžete připadat velmi štědrí, v zimě však si budete připadat prázdní. Na informace, které potřebujete během léta získat, a na práci na vašem vztahu se snadno zapomíná. Láska, kterou cítíte na podzim, se v zimě snadno vytrácí.

V létě lásky, když se věci komplikují a vám se nedostává lásky, kterou potřebujete, můžete náhle zapomenout na všechno, čemu jste se v této knize naučili. V jednom okamžiku je všechno pryč. Viníte z toho partnera a zapomínáte dbát na jeho potřeby.

Když nastane zimní prázdnota, můžete se cítit zoufalí. Můžete se zahrnout výčitkami a zapomenout na lásku k sobě a péči o sebe samé. Můžete začít pochybovat o sobě i o svém partnerovi. Můžete zcyničtět a dostat chuť všeho nechat. To všechno patří k jednomu cyklu. Před rozbřeskem je vždycky největší tma.

K tomu, abychom byli ve svých vztazích úspěšní, musíme akceptovat a chápat různá roční období lásky. Někdy láska plyne lehce a sama od sebe; jindy vyžaduje úsilí. Nesmíme očekávat, že naši partneři budou vždycky překypovat láskou – může se stát, že si ani nebudou pamatovat, jak se to dělá. Musíme sami sobě darovat tento dar

pochopení a nečekat, že si budeme pamatovat vše, co jsme se o lásce a o jejím dávání i přijímání naučili.

Proces učení vyžaduje nejen naslouchání a uplatňování slyšeného, ale i zapomínání a znovuzpomínání. V této knize jste se naučili tomu, čemu vás rodiče naučit nemohli. Nevěděli to. Ale teď, když to víte, buďte, prosím, realisty. Dovolte sami sobě nadále se dopouštět chyb. Mnohé z těch nových pohledů, které se před vámi otevřely, opět na čas zapomenete.

Teorie výchovy prohlašuje, že abychom se naučili něčemu novému, musíme to slyšet dvěstěkrát. Nemůžeme čekat, že si my nebo naši partneři zapamatujeme všechny nové přístupy z této knihy. Musíme být trpěliví a cenit si každého krůčku. Chce to čas, naučit se pracovat se všemi těmi novými myšlenkami a integrovat je do našeho života.

Nejen že to potřebujeme dvěstěkrát slyšet, ale musíme se také odnaučit leccemu z toho, co jsme se naučili v minulosti. Nejsme nevinné děti, které se učí, jak navazovat úspěšné vztahy. Jsme naprogramováni svými rodiči, kulturou, v níž jsme vyrůstali, a vlastními bolestnými zkušenostmi. Integrovat tuto novou moudrost, jak udržovat láskyplné vztahy, je nový úkol. Jste průkopníky. Cestujete novým krajem. Počítejte s tím, že občas zabloudíte. Počítejte s tím, že zabloudí váš partner. Používejte této knihy jako mapy, která vás povede nezmapovanou zemí.

Až budete příště znechuceni opačným pohlavím, vzpomeňte si, že muži jsou z Marsu a ženy z Venuše. I když si z této knihy nezapamatujete nic jiného, vědomí, že jsme zcela jiní, vám pomůže projevovat více lásky. Když se postupně vzdáte svých odsudků a výtek a budete důsledně žádat o to, co chcete, vytvoříte milostný vztah, jaký chcete, potřebujete a zasluhujete.

Máte se na co těšit. Kéž byste dále rostli v lásce a světle! Děkuji vám, že jste mi umožnili pozměnit váš život.



AUTOROVA POZNÁMKA

Více než 25 000 jednotlivců i dvojic z dvaceti velkých měst těžilo z mých seminářů o milostných vztazích. Zvu a vybízím vás, abyste se se mnou podíleli na této hojivé zkušenosti. Těším se, že se s vámi setkám. Bude to pro vás vzpomínka, ne kterou nezapomenete.

O další informace o seminářích nebo o kterékoli z knih uvedených níže napište nebo zatelefonujte na adresu:

John Gray Seminars
20 Sunnyside Ave., Suite A-130
Mill Valley, CA 94941
1-800-821-3033

**Kazety, software, články, videokazety
a knihy Johna Graye**

Secrets of Successful Relationships

Recorded live from John Gray's Relationship Seminars.

Healing the Heart

Recorded live from John Gray's Heart Seminars.

Private Sessions

Computer software for exploring and healing feelings.

Intimacy Advocate

Bimonthly newsletter for singles and couples.

Understanding Family Systems

A video for family counsellors and parents recorded at USCF.

What You Feel, You Can Heal:

A Guide for Enriching Relationships

Men, Women and Relationships:

Making Peace with the Opposite Sex



JOHN GRAY
MUŽI
JSOU Z MARSU
ŽENY
Z VENUŠE

Z anglického originálu přeložil Václav A. Černý
Obálku navrhl a graficky upravil Miloš Novák
Sazba Persona, Alšovo nábřeží, Praha 1
Vytiskly Tlačiarne BB, spol. s r. o.,
Banská Bystrica

Vydala společně
Nakladatelství Práh – Martin Vopěnka,
pošt. příhr. 46, 181 00 Praha 8
Nakladatelství Svan
Sedláčkova 21, 602 00
Knižní klub
V jámě 1, 110 00 Praha 1

John Gray vychází ze své dlouholeté práce s jednotlivci i dvojicemi na svých seminářích a ukazuje nám nový směr. Slibuje – a poskytuje – informace potřebné k vytvoření a uchování láskyplného a vzájemně uspokojivého vztahu. Nabízí nové sémě, které – zaseto a zaléváno – vyrostе ve vztah nejen láskyplný, ale i trvalý.

John Gray učí dovednostem, které odpovídají současným potřebám jedinců i dvojic, a tím otevírá praktické cesty, jak se v míru a s vášní těšit z rozdílů mezi muži a ženami – a jak jim vzdát hold.

Psychologická literatura z nakladatelství Práh

Adler:

Umění rozumět (1993, prodáno)

Adler:

Psychologie dětí (1994, prodáno)

Vybíral:

Psycholog radí: poradte si sami (1994)

Satirová:

Kniha o rodině (1994)

Freud:

Totem a tabu (1991, 1995)

Gray:

MUŽI JSOU Z MARSU,
ŽENY Z VENUŠE (1995)

Gray:

CO VÁM MATKA ŘÍCI NEMOHLA
A OTEC NEVĚDĚL (1995)

Adler:

SMYSL ŽIVOTA (1995)

Gray:

MUŽI, ŽENY A JEJICH VZTAHY
(1996)

Edwardsová:

KDYŽ MUŽI VĚŘÍ NA LÁSKU
(1996)

Fulghum, Gray a další:

PŘÍRUČNÍ KNIHA PRO DUŠI (1996)

Gray:

MARS A VENUŠE V LOŽNICI (1996)



ISBN 80-85809-41-9

John Gray

MUŽI JSOU Z MARSU, ŽENY Z VENUŠE